А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

270 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

Еда, которая лечит

- Все полезные минералы и витамины
- Антиоксиданты и омега-3 жирные кислоты
- Вкусно, быстро, изысканно

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Для нормального функционирования органов зрения необходимы определенные витамины и микроэлементы. Большое число нарушений зрения связано с регулярным употреблением пищи, содержащей чрезмерное количество крахмала, сахара, белка. Поэтому главным критерием выбора продуктов является наличие в них необходимых элементов и отсутствие вредных веществ.

В данной книге представлены рецепты блюд, богатые витаминами и микроэлементами, необходимыми для здоровья глаз. Диета, составленная на основе этих рекомендаций, обязательно окажет благотворное влияние не только на зрение, но и на общее состояние организма.

Приведенные в книге рецепты гарантируют: блюда будут не только полезными, но и очень вкусными.

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

- А. А. Синельникова
  -
  - Сберечь зрение
  - Витамины и микроэлементы для зрения
    -
    - Витамины группы В
    - Цинк
    - Лютеин и зеаксантин
    - Биофлавоноиды: витамин Р – рутин
    - Витамин С
    - Омега-3 жирные кислоты
  - Рецепты
    -
    - Салаты и закуски
      -
      - Ягодные салаты
      - Рыбные салаты
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Гарниры
    - Соки и напитки
    - Десерты
  - Народные рецепты и советы врачей для улучшения зрения
  - Заключение

- Приложение
  -
  - Таблица суточной потребности в витаминах в разных возрастных группах
  - Общая таблица содержания витаминов в пищевых продуктах (в 100 г продукта)
  - Таблица содержания витамина A в продуктах (мг/100 г продукта)
  - Таблица содержания витамина E в продуктах (мг/100 г продукта)
  - Таблица содержания витамина B1 в продуктах (мг/100 г продукта)
  - Таблица содержания витамина B2 в продуктах (мг/100 г продукта)
  - Таблица содержания витамина B12 в продуктах (мкг/100 г продукта)
  - Таблица содержания цинка в продуктах (мг/100 г)
  - Таблица содержания витаминов C и P в растительных продуктах (мг/100 г продукта)
  - Таблица содержания омега-3 жирных кислот
- notes
  - 1

А. А. Синельникова
270 рецептов для хорошего зрения

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© А. А. Синельникова, 2014
© «Вектор», 2014

Сберечь зрение

Красные, слезящиеся глаза – кто с этим не знаком? И возникает это явление не только из-за драматического сюжета, который преподносит нередко жизнь, но и, казалось бы, без особых причин. А необходимость «удлинения руки» при прочтении документов или приближения строчек к самым глазам, размытость изображения в сумерках, конъюнктивиты, уменьшение обзора и так далее и так далее? Список глазных болезней можно продолжать довольно долго, списывая их на пресловутую экологию и возраст. Конечно, окружающая среда и количество прожитых лет оказывают сильное влияние на состояние здоровья глаз, но существуют и другие факторы, которые нельзя игнорировать, если есть желание сохранить хорошее зрение до глубокой старости.

Зрение дает нам около 80 % информации, и его снижение вызывает серьезный дискомфорт, снижает качество жизни. Конечно, сейчас есть самые разнообразные очки, контактные линзы, помогающие восстановить получаемое нами изображение, однако они не в состоянии решить другие проблемы, связанные с болезнью глаз. Согласно статистике, около половины населения страдает от «глазных проблем», и среди них много детей и подростков. Ученые связывают растущий процент страдающих от заболеваний глаз с популярностью компьютерных технологий, телевизорами, посещениями мест отдыха, где используется светотехника, дающая яркие вспышки света. Недавно выяснилось, что и энергосберегающие лампы тоже могут стать причиной

проблем.

Кроме этого, оказалось, что и климатические условия способствуют развитию болезней глаз. Есть так называемые «солнцезависимые» болезни: катаракта, помутнение роговицы, фоторетинит (световой ожог сетчатки) и некоторые другие. Природная защита от солнца – расширяющийся или сужающийся в зависимости от интенсивности света зрачок. На степень защиты глаза от солнца влияет меланин, его количество и глубина залегания в радужной оболочке глаза. У народов, проживающих в районах, где много солнца, меланин в большом количестве находится в кожном эпидермисе и в радужке глаз, создавая «светофильтр». Много меланина у жителей Крайнего Севера, где солнце не заходит по полгода, и его свет усиливается за счет отражения от ледяных и снежных поверхностей. Менее защищенные глаза у жителей средней полосы и Северной Европы, и воздействие солнца на них сильнее. В результате обладатели светлых: голубых, зеленых, серых – глаз особенно остро реагируют на переизбыток солнечного света.

На зрение и здоровье глаз влияет наличие аллергенов в воздухе, перепады температур, влажность и т. д. Очень влиятельные факторы – вредные привычки. У курящего человека нередко глаза выглядят воспаленными, слезятся из-за токсических веществ, входящих в состав сигаретного дыма, которые повреждают сетчатку глаза и зрительный нерв. Алкоголь – сильный нейротоксин, который разрушает мозг, повреждая зрительное восприятие. Существует понятие в офтальмологии: «алкогольная интоксикация зрительного нерва».

Огромное воздействие на организм оказывает и питание. Для нормального функционирования органов зрения необходимы определенные витамины и микроэлементы. Переизбыток вкусных, но вредных для организма веществ в пище неизменно оказывает негативное воздействие на зрение. Самое плохое то, что эти вещества незаметно внедряются и укореняются в организме, постепенно вызывая нарастание недомоганий и приводя к потере зрения, и при этом человек даже не подозревает, что его проблемы связаны с едой. Большое число нарушений зрения связано с регулярным употреблением пищи, содержащей излишнее количество крахмала, сахара, белка. Поэтому главным критерием выбора продуктов должно стать наличие в них необходимых элементов и отсутствие вредных веществ. Для того чтобы обеспечить возврат к нормальному зрению, необходимо, помимо использования различных методов лечения, пересмотреть свой рацион.

В книге, которую вы держите в руках, мы предлагаем рецепты

блюд, содержащих продукты, богатые витаминами и микроэлементами, необходимыми для здоровья глаз. Диета, составленная на основе этих рекомендаций, обязательно окажет благоприятное влияние на общее состояние организма и, в частности, на глаза.

Витамины и микроэлементы для зрения

Витамины участвуют в обменных процессах, протекающих в роговице и хрусталике глаза. Их дефицит может стать причиной жжения в глазах и веках, слезоточивости, появления кровавых прожилок в глазах, быстрого утомления и подергивания глаз. Потребность в витаминах зависит от возраста, пола, физической активности, наличия хронических заболеваний, уровня обмена веществ. Рекомендуемые нормы потребления витаминов представлены в таблице суточной потребности в витаминах в разных возрастных группах (см. Приложение).

Особого внимания заслуживает возрастающая в полтора раза потребность в витаминах у женщин во время беременности. При отсутствии полноценного питания будущие матери не только не получают дополнительное количество витаминов, но часто испытывают их дефицит. Иногда такой дефицит достигает 100 %, как, например, витамина B_6 ивитамина B_1. Часто недостает фолиевой кислоты (77 %), витамина С (64 %).

Суточная потребность в витаминах у женщин в период беременности и лактации

Категория/ витамины	A (МЕ)	E (мг)	D		C (мг)	B_1 (мг)	B_2 (мг)	B_6 (мг)	Фолат (мг)	B_{12} (мкг)	PP (мг)
			МЕ	мкг							
Беременные	1000	10	400	12,5	90	1,5	1,6	2,1	0,4	4	16
Кормящие	1200	12	400	12,5	110	1,7	1,8	2,3	0,3	4	19

Общую таблицу содержания витаминов в пищевых продуктах см. в Приложении.

Витамин А – ретинол. Витамин А синтезируется из каротина, который находится в некоторых продуктах питания. Ретинол необходим для сетчатки глаза. Витамин А входит в состав зрительного пигмента и играет роль в процессе восприятия света. Витамин А – сильный антиоксидант, снижает риск развития катаракты и возрастной дегенерации макулы.

Недостаток витамина А – основная причина детской слепоты в странах третьего мира, а также куриной слепоты – размытость изображения в сумерках и ночью. При дефиците витамина А развивается сухость глаз, роговица изъязвляется, что может привести к потере зрения. Дефицит этого витамина может влиять на развитие таких заболеваний глаз, как кератит и блефарит.

Рекомендованная норма суточного потребления витамина А: 1000 мкг для мужчин и 800–1000 мкг для женщин. У курильщиков и тех, кто употребляет алкоголь, потребность в витамине А возрастает, так как табак и алкоголь задерживают усвоение этого витамина в организме. Однако не следует злоупотреблять БАДами с b-каротином – они повышают риск развития рака легких. Нужно отдавать предпочтение натуральным источникам витамина.

(Таблицу содержания витамина А в продуктах см. в Приложении.)

Витамин Е – токоферол. Витамин Е (токоферол) – сильный антиоксидант, он снижает риск развития катаракты и возрастной дегенерации желтого пятна сетчатки, стимулирует формирование межклеточного вещества и волокон соединительной ткани. Витамин Е необходим для лечения диабетической ретинопатии глаз. Очень полезен при близорукости. При курении потребность в витамине Е увеличивается. Рекомендованная норма суточного потребления витамина Е: 10 мг для мужчин, 8 мг для женщин.

(Таблицу содержания витамина Е в продуктах см. в Приложении.)

Витамины группы В

Витамины B_1, B_2, B_{12} – влияют на обмен веществ в роговице в хрусталике глаза, участвуют в кислородном обмене. При недостатке витаминов этой группы появляются красные прожилки в глазах, возникает жжение, снижается острота зрения, возрастает риск заболеваний.

Витамин B_1 – тиамин. Без этого витамина невозможна передача нервных импульсов в любом органе, в том числе в органе зрения. Он необходим для обменных процессов и выработки ферментов, влияющих на внутриглазное давление. Недостаток в организме витамина B_1 приводит к повреждению нервных клеток и снижению остроты зрения. Дефицит витамина B_1 увеличивает риск развития глаукомы.

(Таблицу содержания витамина B_1 в продуктах см. в Приложении.)

Витамин B_2 – рибофлавин. Витамин B_2 принимает участие в образовании гемоглобина, входит в состав многих ферментов, участвующих в окислительно-восстановительных реакциях, происходящих в организме. Недостаток витамина B_2 вызывает частые конъюнктивиты, слезотечение и светобоязнь. При пониженном содержании или отсутствии в пище витамина B_2 у человека возникают резь в глазах, нарушение сумеречного зрения. Дефицит витамина может спровоцировать воспалительные заболевания роговицы, развитие катаракты (помутнение хрусталика). Рибофлавин принимает участие в углеводном, белковом и жировом обмене. Играет важную роль в поддержании нормальной зрительной функции глаза.

(Таблицу содержания витамина B_2 в продуктах см. в Приложении.)

Витамин B_{12} – цианокобаламин. Этот витамин влияет на зрительный нерв, улучшая его состояние при начальной стадии глаукомы. Витамин B_{12} синтезируется в организме кишечными бактериями. Пищевыми источниками этого витамина являются животные продукты. В растительных продуктах и дрожжах витамин B_{12} отсутствует, поэтому вегетарианцам рекомендуется принимать витамин B_{12} в таблетках.

(Таблицу содержания витамина B_{12} в продуктах см. в Приложении.)

Цинк

Цинк – незаменимый микроэлемент при проблемах со зрением. Его дефицит вызывает катаракту, старение хрусталика. Цинк помогает организму усваивать витамин А, а также способствует снижению количества свободных радикалов в организме, предотвращает развитие дегенерации сетчатки и тормозит снижение сумеречного зрения.

(Таблицу содержания цинка в продуктах см. в Приложении.)

Лютеин и зеаксантин

Лютеин и зеаксантин – каротиноиды, антиоксиданты[1], способствующие предотвращению катаракты (помутнения хрусталика) и возрастной дегенерации желтого пятна. Лютеин поступает в организм только с пищей, а зеаксантин может вырабатываться в глазной ткани из лютеина. Оба каротиноида способны накапливаться в глазной ткани (в области желтого тела) и защищают глаза от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей и радикалов. При их недостатке поражаются клетки сетчатки, падает острота зрения, развиваются различные заболевания глаз. Лютеин содержится в кукурузе, киви, яичном желтке, цукини, тыкве, шпинате, красном винограде, сельдерее, горохе, зеленом перце, огурцах, зеленых бобах, оранжевом перце, яичном желтке, брюссельской капусте, брокколи, апельсинах, манго, красном винограде, персике, чернике.

Биофлавоноиды: витамин Р – рутин

Биофлавоноиды: витамин Р – рутин – вещества, которые повышают чувствительность сетчатки глаза к свету, предохраняют от усталости и влияют на остроту зрения. Биофлавоноиды – природные полифенолы (около 150), они могут образовывать около четырех тысяч соединений. Наиболее известные из них – это гесперидин, рутин, кверцетин, катехины, антоцианы и др. Они не только снижают риск развития катаракты и возрастной макулодистрофии, но и уменьшают воспаление и проявления диабетической ретинопатии. Как антиоксиданты они в несколько раз превышают действие витамина С. В сочетании с витамином Е эти вещества способны остановить развитие близорукости.

Гесперидин есть в цитрусовых, рутин – в гречихе, катехины выделяются из чайного листа, антоцианы – из оболочки черники, черных видов винограда, черешни, черноплодной рябины, столовой свеклы и др.

Много бифлавоноидов в цитрусовых: в междольковой части и белой кожуре. Рутин в достаточном количестве содержат: абрикосы, малина, черешня красная, черноплодная рябина, голубика, ежевика, черника. Особенно полезна для глаз черника. Содержат витамин Р кофе, пиво, вино, гречка.

Суточная доза биофлавоноидов – от 200 до 500 мг в день. Организмом биофлавоноиды не синтезируются, поэтому необходимо употреблять достаточное количество продуктов, в которых они содержатся. Рекомендуется ежедневно принимать в пищу четыре продукта, богатых биофлавоноидами: например, чернику (½ стакана), одну штуку репчатого лука, две дольки чеснока и три стакана зеленого чая. Или: 200 г черного винограда или одна большая айва, горсть черноплодной рябины способны удовлетворить суточную потребность в биофлавоноидах.

Биофлавоноиды хорошо сочетаются с витамином С, который создает антиоксидантную защиту для глаз и предотвращает образование и развитие катаракты, особенно если его употреблять вместе с витамином Е и витамином А.

Витамин С

Витамин С укрепляет сосудистую стенку, снижает проницаемость и ломкость капилляров при диабетической ретинопатии, уменьшает риск развития катаракты и возрастной дегенерации макулы, улучшает отток внутриглазной жидкости, способствует снижению внутриглазного давления при глаукоме. Рекомендованная норма суточного потребления витамина С: 70–100 мг для мужчин, 70–80 мг для женщин. Курение, прием оральных контрацептивов, тетрациклина, барбитуратов снижает усвояемость аскорбиновой кислоты.

(Таблицу содержания витаминов С и Р в растительных продуктах см. в Приложении.)

Омега-3 жирные кислоты

Омега-3 – это жирные кислоты, формирующие надежную защиту глаз. У взрослых дефицит незаменимых жирных кислот, особенно омега-3, наносит вред зрению. Дефицит может вызвать изменения в макулярной зоне. В организме эти кислоты преобразуются в простагландины, которые участвуют в регуляции внутриглазного давления.

(Таблицу содержания омега-3 жирных кислот: альфа-линоленовой АЛК (ALA), эйкозапентаеновой ЭПК (*EPA*) идокозагексаеновой ДКГ (*DHA*) см. в Приложении.)

Рецепты

Салаты и закуски

Лимон с тунцом. 4 больших лимона, 200 г консервированного тунца, 200 г адыгейского сыра, 1 красный болгарский перец, 2 маринованных огурца, 10 оливок без косточек, 1 пучок листового салата, 2 помидора, 5 ст. ложек оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Лимоны хорошо моют, режут вдоль пополам и извлекают мякоть, не задевая кожуру. Удаляют из мякоти косточки и пленки, нарезают на кусочки. Нарезают сыр на мелкие кубики. Сливают жидкость из банки с тунцом, рыбу измельчают и смешивают с сыром. Добавляют кусочки лимона. Нарезают огурцы, оливки и болгарский перец, складывают в посуду и поливают растительным маслом (используют часть), солят, перчат, добавляют к сыру и рыбе, хорошо перемешивают. Моют салат и помидоры. Листы салата кладут в глубокое блюдо, сверху выкладывают помидор, нарезанный кружками. Выкладывают фаршированные лимоны сверху, поливают оставшимся растительным маслом и соком лимона. Сверху украшают ломтиками перца.

Салат из яблок, орехов и моркови. 1 морковь, 1 яблоко, 20 г грецких орехов, 10 г меда, 10 г зелени петрушки, 10 г лимона.

Морковь, яблоки моют, очищают, натирают на крупной терке. Ядра орехов мелко нарезают. Соединяют все ингредиенты, перемешивают, посыпают зеленью и поливают соком лимона.

Салат из моркови, кураги и лимона. 1 морковь, ½ стакана кураги, ½ лимона, 100 г сметаны, зелень петрушки, сахар – по вкусу.

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Курагу промывают, заливают кипятком на несколько минут, затем мелко режут и соединяют с морковью. Лимон очищают, мелко режут, смешивают с морковью и курагой. Продукты заправляют сметаной и сахаром, перемешивают. Салат украшают ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Салат из свеклы, моркови и орехов. 1 свекла, 1

морковь, ½ стакана орехов, 1–2 зубчика чеснока, майонез – по вкусу.

Свеклу и морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке, соединяют, добавляют измельченные грецкие орехи и мелко нарезанный чеснок. Все перемешивают с майонезом.

Салат морковный с орехами. 2 моркови, 1 стакан очищенных грецких орехов, 100 г сметаны.

Морковь моют, очищают, натирают на терке, заправляют сметаной и нарезанными орехами. Сверху салат украшают половинками орехов.

Салат из моркови и крыжовника. 300 г моркови, 1 стакан крыжовника, мед – по вкусу.

Очищают морковь, моют, натирают на терке, смешивают с крыжовником, заправляют медом.

Салат из моркови и апельсинов. 1 кг моркови, 2 апельсина, 1 лимон, 2–3 ст. ложки меда.

Морковь моют, очищают, режут длинной соломкой, кладут в глубокую емкость. Из апельсинов и лимона выдавливают сок, в него добавляют мед. Смесью заливают морковь и дают немного постоять.

Салат из моркови и редьки. 2–3 редьки, 4–5 шт. моркови, 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки растительного масла.

Редьку и морковь очищают, шинкуют, слегка солят, добавляют уксус и растительное масло.

Салат из моркови и чернослива. 400 г моркови, 200 г чернослива без косточек, ½ стакана сметаны, 1 ч. ложка сметаны, соль – по вкусу.

Очищенную и вымытую морковь тонко шинкуют. Чернослив промывают, заливают кипятком, дают постоять 15–20 мин, нарезают. Морковь и чернослив посыпают сахаром, солят, перемешивают, поливают сметаной.

Салат с морковью и орехами кешью. 1 стакан моркови,⅓ стакана нарезанного красного сладкого

перца, ⅓ стакана орехов кешью, ¼ ч. ложки соли, 2 ст. ложки обезжиренного йогурта или сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка семян горчицы, 1 ст. ложка кинзы или петрушки.

Морковь моют, очищают, натирают. Орехи кешью слегка обжаривают и затем нарезают. Смешивают морковь, сладкий перец, орехи, солят, заправляют йогуртом или сметаной. Семена горчицы обжаривают в растительном масле, затем добавляют к салату вместе с зеленью.

Салат из моркови с медом и орехами. 200 г моркови, 50 г меда, 50 г орехов.

Морковь натирают на мелкой терке, добавляют мед, перемешивают, посыпают мелкорублеными орехами.

Салат из моркови с вареньем из клюквы и орехами. 200 г моркови, 3 ч. ложки клюквенного варенья, 20 г ядер грецких орехов, 30 г клюквы.

Морковь натирают на мелкой терке, добавляют варенье, выкладывают в салатницу, украшают сверху ягодами клюквы, посыпают обжаренными нарезанными орехами.

Салат из моркови с соком вишни. 200 г моркови, 50 мл вишневого сока, сахар или мед – по вкусу.

Морковь натирают на крупной терке, заправляют соком, сахаром или медом.

Салат из моркови, яблок под лимонным соком. 200 г моркови, 200 г яблок, сок и цедра 1 лимона, щепотка соли, 2 ст. ложки сахара.

Морковь натирают на крупной терке, добавляют нарезанные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру и сахар. Все перемешивают.

Салат из моркови, яблок, тмина. 200 г моркови, 1 ст. ложка сахара, 200 г яблок, 1 ч. ложка тмина, 30 мл лимонного сока, 2 ст. ложки толченых орехов.

Морковь и яблоки натирают на крупной терке. Добавляют сахар, лимонный сок, толченые орехи, тмин и перемешивают.

Салат из моркови и яблок с зеленью. 200 г моркови, 100 г яблок, 100 г зеленого лука, зелень петрушки, укропа, сок лимона, соль, сахар – по вкусу.

Лук, зелень петрушки и укропа нарезают. Яблоки очищают, натирают на терке и посыпают сахаром. Морковь натирают на терке и перемешивают с зеленью и яблоками. Заправляют соком лимона, солят и держат в холодильнике 1 ч перед подачей.

Салат из моркови и яблок с хреном. 200 г моркови, 200 г яблок, 30 г хрена, сахар, соль.

Морковь, хрен и яблоки натирают на терке. Добавляют соль и сахар по вкусу, перемешивают.

Салат из моркови, яблок и пастернака. 150 г моркови, 150 г пастернака, 150 г яблок, 30 мл лимонного сока, соль – по вкусу.

Пастернак, морковь и яблоки нарезают тонкой соломкой. Посыпают солью, поливают лимонным соком и перемешивают.

Пряный салат. 300 г моркови, 100 г яблок, 100 г редьки, 30 мл сока апельсина, 1 ч. ложка сахарной пудры, имбирь или корица – по вкусу.

Морковь, яблоко, редьку очищают и натирают на крупной терке. Добавляют апельсиновый сок, сахарную пудру, немного имбиря или толченой корицы.

Салат из моркови с редькой, яблоками и чесноком. 300 г моркови, 100 г яблок, 100 г редьки, сок и цедра ½ лимона, 2–3 зубчика чеснока, соль – по вкусу.

Морковь и редьку, яблоки натирают, смешивают. Добавляют чеснок, растертый со свежей цедрой, заправляют лимонным соком, солят, перемешивают.

Салат из моркови с фруктами. 200 г моркови, 100 г яблок, 100 г апельсинов, 100 г бананов, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 50 г изюма, 50 г орехов, 30 г жидкого меда или сахарной пудры.

Морковь и яблоки, натирают на мелкой терке. Апельсины и бананы нарезают кубиками, смешивают с морковью, изюмом и измельченными орехами, добавляют пшеничные отруби и мед.

Смесь накрывают и дают постоять 30 мин.

Салат из моркови с сухофруктами. 200 г моркови, 100 г сухофруктов (изюм, курага, чернослив, сухая клюква), 100 г яблок, 50 мл жидкого меда.

Морковь натирают, смешивают с медом. Промытый и ошпаренный кипятком изюм, мелко нарезанную курагу и чернослив без косточек, очищенные и нарезанные яблоки смешивают с морковью.

Салат из моркови с крыжовником. 300 г моркови, 200 г ягод красного крыжовника, 30 г сахарной пудры или меда.

Морковь натирают на мелкой терке, смешивают с ягодами крыжовника, разрезанными на половинки, заправляют сахарной пудрой или медом.

Салат из моркови и фасоли. 300 г моркови, ½ стакана фасоли, 50 г репчатого лука, 30 мл уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль.

Фасоль замачивают в холодной воде на 6–8 ч. Затем воду сливают, фасоль промывают и отваривают. Морковь очищают, натирают на мелкой терке, смешивают с фасолью и мелко нарезанным луком. Добавляют соль, сахар и уксус.

Салат из моркови с чесноком. 300 г моркови, 2–3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла.

Морковь натирают на крупной терке, чеснок – на мелкой. Продукты соединяют, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Салат из моркови с чесноком и кориандром. 500 г моркови, 30 мл уксуса, 30 мл соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, ½ ч. ложки красного молотого перца, 25 г чеснока, 1 ч. ложка молотого кориандра.

Морковь шинкуют на терке тонкими полосками, смешивают с соевым соусом, уксусом, добавляют сахар и перец. Чеснок растирают с солью. Добавляют молотый кориандр.

Салат из моркови с натертым хреном. 200 г моркови, 1 ст. ложка тертого хрена, 30 мл растительного

масла, соль, сахар – по вкусу.

Морковь трут на мелкой терке, к ней добавляют тертый хрен, соль и сахар. Заправляют растительным маслом и перемешивают.

Салат из моркови по-корейски. 500 г моркови, ½ ч. ложки соли, 1 ч. ложка уксуса, 200 г репчатого лука, 100 г соевого масла, 4 зубчика чеснока, молотый красный перец, 1 ч. ложка кориандра.

Морковь трут на терке, солят, наливают уксус, настаивают 2–3 ч. Лук нарезают, жарят в соевом масле 2 мин, затем лук вынимают. Маслом, оставшимся после жарки лука, поливают морковь, затем добавляют натертый чеснок и красный молотый перец. Затем в салат добавляют семена кориандра.

Салат из молодой моркови с зеленью. 300 г молодой моркови, соль, 50 мл оливкового масла, 2 стебля лука-порея, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, перец, ¼ ч. ложки сахара, 50 мл винного уксуса, 6–8 листиков базилика.

Моют и очищают морковь, нарезают кружками. Белую часть стебля лука-порея нарезают кольцами, опускают в горячее масло, затем добавляют нарезанный чеснок, кладут лавровый лист, перец, сахар и уксус и тушат 2 мин. Потом добавляют нарезанную морковь, тушат еще 2 мин, затем дают постоять 3 мин, посыпают нарезанным базиликом.

Салат из моркови и петрушки. 300 г моркови, 100 г корня петрушки, 1 ч. ложка зелени петрушки, соль, сахар – по вкусу, 50 мл растительного масла.

Трут очищенную морковь и корень петрушки. Добавляют по вкусу соль, сахар, нарезанную зелень петрушки, перемешивают с маслом.

Салат из моркови, яблок и капусты. 300 г моркови, 150 г белокочанной капусты, 100 г яблок, 2 ст. ложки свежей или замороженной клюквы, 75 мл растительного масла, сахар, уксус, соль.

Капусту шинкуют, солят, обжимают руками. Морковь натирают на крупной терке, посыпают сахаром. Яблоки очищают, нарезают соломкой, сбрызгивают уксусом. Все компоненты смешивают, заправляют растительным маслом.

Салат из моркови, хрена, капусты. 200 г моркови, 200 г свежей капусты, 1 ч. ложка столового хрена, соль и сахар по вкусу, 50 мл растительного масла, 25 г зеленого лука.

Морковь трут на крупной терке, капусту шинкуют, добавляют натертый хрен, сахар, соль. Заправляют растительным маслом. Готовый салат украшают зеленым луком.

Салат из моркови и квашеной капусты. 200 г моркови, 200 г квашеной капусты, 30 мл соевого соуса, 50 мл растительного масла.

Морковь натирают на крупной терке, смешать с квашеной капустой. Заправляют соевым соусом, растительным маслом и перемешивают.

Салат из моркови и цветной капусты. 300 г моркови, 200 г цветной капусты, 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 50 мл растительного масла, 30 мл уксуса, белый молотый перец, соль.

Морковь очищают, натирают на терке, солят, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло, уксус и перемешивают. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде 2 мин, затем охлаждают, нарезают, посыпают белым перцем, смешивают с морковью.

Салат из моркови с помидором. 200 г моркови, 50 г листьев салата, 50 г зеленого лука, 100 г помидоров, соль, сок ½ лимона, 50 мл растительного масла, нарезанная зелень укропа.

Морковь режут соломкой, лук нарезают колечками. Листья салата промывают, режут полосками. Помидоры моют, очищают от кожицы, нарезают дольками. Добавляют к салату и моркови нарезанные помидоры, солят, перемешивают, заправляют лимонным соком и растительным маслом. Посыпают нарезанным укропом.

Салат из моркови с редиской. 200 г моркови, 200 г редиса, 50 г зеленого лука, 50 мл растительного масла, 30 мл уксуса или лимонного сока, соль – по вкусу.

Лук очищают, режут кольцами. Морковь и редис моют, очищают, натирают на крупной терке, смешивают с луком. Солят,

заправляют уксусом или растительным маслом.

Салат из моркови с белой редькой. 300 г моркови, 100 г белой редьки, 1 ч. ложка сахара, соль – по вкусу, 1 ч. ложка горчицы, 30 мл растительного масла.

Натирают очищенные морковь и редьку на крупной терке, добавляют соль и сахар. Горчицу перетирают с растительным маслом, заправляют салат, перемешивают.

Салат из моркови и яблок. 300 г моркови, 200 г яблока, сок ½ лимона, 30 мл растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Морковь и яблоки моют, очищают, натирают на терке, перемешивают. Заправляют лимонным соком, добавляют натертую лимонную цедру, сахар, соль, растительное масло, перемешивают.

Салат из моркови, яблок и изюма. 300 г моркови, 200 г яблок, 50 г изюма, 1 ст. ложка сахара, 30 мл лимонного сока, 50 мл оливкового масла.

Изюм перебирают, моют и кладут в кипяток на 25–30 мин. Очищенные морковь и яблоки нарезают соломкой, соединяют с изюмом, сахаром, солью, лимонным соком и перемешивают. Заправляют оливковым маслом.

Салат из моркови и сельдерея. 300 г моркови, 100 г корня сельдерея, 50 мл растительного масла, 25 г зелени петрушки, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль.

Морковь и сельдерей натирают на терке, добавляют соль, уксус, сахар, перемешивают с растительным маслом, посыпают зеленью, перемешивают.

Салат из моркови с сельдереем и яблоками. 300 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г яблок, 50 мл растительного масла, 30 мл 3%-ного уксуса, натертая зелень, соль, перец – по вкусу.

Морковь, сельдерей и яблоки натирают на терке, заправляют растительным маслом, смешанным с уксусом и солью, перчат, посыпают зеленью, перемешивают.

Салат из моркови с апельсинами. 300 г моркови, 200 г апельсинов, 30 мл растительного масла, 25 г семян подсолнечника.

Апельсин очищают, нарезают кубиками. Морковь натирают на терке, смешивают с нарезанным апельсином, поливают растительным маслом, добавляют очищенные и обжаренные в масле семечки.

Салат с капустой. 50 г капусты белокочанной, 30 г моркови, 20 г свеклы, 15 г редьки, 10 г петрушки, 10 г фенхеля, 1 ст. ложка оливкового или кукурузного масла.

Все овощи моют, очищают, шинкуют, заправляют оливковым маслом, солят, перемешивают.

Салат из моркови с курагой и орехами. 300 г моркови, 100 г кураги, 50 г грецких орехов, 50 мл растительного масла.

Морковь очищают, натирают. Курагу опускают в кипяток на несколько минут, затем вынимают, мелко режут, смешивают с морковью и измельченными орехами. Заправляют растительным маслом. Перемешивают.

Салат из моркови с черной смородиной. 300 г моркови, 200 г ягод черной смородины, 50 мл растительного масла.

Морковь натирают на мелкой терке, добавляют ягоды смородины, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Салат из моркови с арахисом. 300 г моркови, 100 г очищенного арахиса, 50 мл растительного масла, щепотка соли.

Морковь натирают на терке. Измельчают арахис, перемешивают с морковью, солят, поливают растительным маслом. Снова перемешивают.

Салат из моркови, миндальных орехов и чеснока. 300 г моркови, 2–3 зубчика чеснока, 100 г миндальных орехов, 50 мл растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Морковь очищают, натирают, смешивают с толченым

чесноком и измельченными орехами. Добавляют соль и сахар, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Салат из моркови и яблок с орехами пекан. 300 г моркови, 100 г яблок, 50 г грецких орехов, 50 мл сметаны, соль.

Морковь и яблоки моют, очищают, натирают на мелкой терке, добавляют измельченные орехи пекан, солят, перемешивают. Заправляют сметаной.

Салат из моркови с зеленым салатом. 300 г молодой моркови, 100 г листьев зеленого салата, 1 ст. ложка тертого хрена, 50 мл сметаны, соль.

Морковь очищают, натирают на крупной терке, добавляют хрен и нарезанные полосками листья салата, солят, заправляют сметаной и перемешивают.

Салат из моркови с листьями редьки. 300 г моркови, 50 г листьев редьки, 30 г зеленого лука, 2–3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, соль – по вкусу.

Морковь натирают на терке, добавляют нарезанные листья редьки. Лук очищают, нарезают кольцами. Натирают на мелкой терке чеснок, солят, заправляют растительным маслом. Перемешивают.

Салат из моркови с одуванчиком. 300 г моркови, 100 г листьев одуванчика, 2 зубчика чеснока, ½ лимона, 50 мл растительного масла, 30 г ядер грецких орехов.

Молодые листья одуванчика кладут в холодную соленую воду на 10 мин, затем откидывают на сито и нарезают полосками. К одуванчику добавляют чеснок, толченный с солью. Лимон очищают от кожуры, мелко нарезают лимон. Морковь натирают на мелкой терке, добавляют толченые грецкие орехи. Салат заправляют смесью лимонного сока и растительного масла.

Салат из моркови с чесноком и крапивой. 300 г моркови, 50 г листьев молодой крапивы, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, соль – по вкусу.

Крапиву обдают кипятком, чеснок измельчают, режут орехи. Морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке, смешивают с мелко нарезанными листьями крапивы, измельченным чесноком, орехами, добавляют лимонный сок и соль. Поливают растительным маслом, посыпают зеленым луком, перемешивают.

Салат из моркови с зеленым луком. 300 г моркови, 100 г зеленого лука, 1 ч. ложка лимонного сока, 50 мл оливкового масла, соль – по вкусу.

Морковь варят в мундире, очищают от кожуры. Вареную морковь нарезают мелкими кубиками. Лук моют, нарезают колечками, смешивают с морковью, соединяют с нарезанным колечками зеленым луком, добавляют лимонный сок, солят, заправляют маслом и перемешивают.

Салат из моркови с зеленым горошком. 300 г моркови, 100 г зеленого горошка, 50 г зеленого лука, соль. Для заправки: 30 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока.

Морковь отваривают, затем нарезают кубиками. Лук очищают, нарезают колечками. Добавляют зеленый горошек. Готовят заправку: перемешивают растительное масло с лимонным соком и заправляют салат.

Салат из моркови с солеными огурцами. 300 г моркови, 200 г огурцов, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, 50 мл растительного масла, соль и сахар – по вкусу.

Морковь отваривают. Вареную морковь и соленые огурцы нарезают кубиками, перемешивают. Добавляют в смесь укроп, соль и сахар, заправляют растительным маслом, перемешивают.

Салат из тушеной моркови, спаржи и зеленого горошка. 300 г моркови, 100 г спаржи, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 мл растительного масла, соль, зелень петрушки или укропа.

Очищенную морковь нарезают кубиками и тушат. Спаржу варят отдельно, охлаждают, нарезают кусочками, смешивают с морковью и горошком, солят и заправляют растительным маслом, посыпают зеленью, перемешивают.

Салат из моркови с курагой. 200 г моркови, 100 г

кураги, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Морковь нарезают соломкой, заливают водой, закрывают кастрюлю крышкой и припускают 10–15 мин, затем остужают. Курагу заливают кипятком, затем остужают, нарезают, смешивают с морковью, добавляют сахар.

Пхали морковный. 500 г моркови, 200 г грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, молотый кориандр, соль и перец по вкусу, 2 ст. ложки лимонной кислоты.

Морковь очищают, варят около 20 мин, остужают, натирают на терке. Готовят заправку: орехи пропускают через мясорубку с чесноком, кинзой. Добавляют кориандр, соль и перец, лимонную кислоту. Перемешивают. Смешивают морковь с заправкой.

Салат свекольный. 1 свекла, 2 моркови, 1 груша, ⅓ стакана грецких орехов, соль, 2 ст. ложки сметаны, 1–2 зубчика чеснока.

Очищают свеклу и морковку, натирают на терке. Грушу моют, нарезают кубиками. Смешивают свеклу, морковь и нарезанную кубиками грушу. Орехи режут и добавляют в салат. Сметану смешивают с протертым чесноком. Солят, заправляют салат сметаной с чесноком.

Салат из моркови с курицей. 300 г отварной курицы, 3 моркови, петрушка, 2 зубчика чеснока, соль, перец, горсть изюма, 100 г натертого сыра, майонез.

Куриное филе отваривают, мелко нарезают. Морковь натирают на терке, смешивают с курицей, нарезанной петрушкой, изюмом. Чеснок пропускают через пресс, добавляют к моркови, солят, перчат. В салат кладут натертый на терке сыр, заправляют майонезом. Перемешивают.

Салат из моркови с сыром и чесноком. 5 морковин, 3 зубчика чеснока, 150 г сыра, соль, майонез.

Морковку моют, очищают, натирают на терке. Чеснок выдавливают, смешивают с морковью. Натирают на терке сыр и вмешивают его в салат. Солят, перемешивают.

Салат из болгарского перца. 5 шт. сладкого перца, 2 головки лука, 4 моркови, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка

молотого кориандра, 2 ст. ложки яблочного уксуса, растительное масло для жарки, соль, перец.

Перец нарезают полосками. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Разогревают сковороду и обжаривают перец около 10 мин, перемешивают. На другой сковороде слегка обжаривают нарезанный полукольцами лук и натертую морковь. Потом к моркови добавляют кориандр, обжаривают еще 1 мин. Затем все обжаренные овощи перемешивают, солят, перчат, поливают яблочным уксусом. Оставляют в холодильнике на 2 ч.

Салат с помидорами. 2 помидора, 2 огурца, 2 моркови, 2 яблока, 100 г зеленого салата, 100 г сметаны, сок ½ лимона, сахар, соль.

Огурцы, морковь и яблоки очищают, нарезают соломкой, листики салата режут на части, помидоры моют, очищают, режут дольками. Все компоненты перемешивают, заправляют сметаной, лимонным соком, солью, сахаром.

Морковный салат с куриной печенью. 200 г куриной печени, 1 яблоко, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, петрушка, соль, перец по вкусу, 2 ст. ложки сливочного масла, майонез.

Куриную печень промывают, обжаривают на сливочном масле, солят, перчат. Остужают, затем нарезают кусочками. Яблоко и морковь моют, очищают, натирают на терке. Смешивают морковь, яблоко, печень, выдавленный чеснок и петрушку. Солят, перчат, смешивают с майонезом.

Красный салат. 1 морковь, 1 свекла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки подсолнечного масла или майонеза, соль, перец по вкусу.

Морковь и свеклу очищают, натирают на терке. Мелко нарезают чеснок, добавляют к моркови. Солят, перчат, заправляют маслом или майонезом.

Салат из моркови, мяты и семечек. 5 морковин, 2 яблока, ½ лимона, соль, 100 г подсолнечных семечек, оливковое масло, листья мяты.

Морковь и яблоки очищают и натирают на терке, смешивают, поливают лимонным соком, всыпают семечки, кладут нарезанную мяту, заправляют салат маслом.

Ореховый салат. 2 грецких ореха, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 1–2 ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сметаны.

Очищают от скорлупы грецкие орехи. Натирают на терке морковь, добавляют к измельченным орехам и растертый зубчик чеснока, а также лимонный сок, тщательно перемешивают. Заправляют смесь сметаной.

Корейская морковь с кальмарами. 8 морковин, 1 головка лука, 4 зубчика чеснока, 1 ч. ложка кориандра, $^1/_6$ стакана лимонного сока, 2 ч. ложки соевого соуса, ½ стакана растительного масла, 1 ст. ложка сахара, ½ ч. ложки паприки, соль и перец, 300 г очищенных и отваренных кальмаров.

Морковь очищают, нарезают соломкой, заливают лимонным соком, дают настояться около 30 мин. Добавляют соль, перец, соевый соус и сахар. Лук мелко режут, обжаривают в части растительного масла 2–3 мин. Соединяют с морковью. Добавляют в оставшееся масло кориандр и паприку, греют и выливают в морковь. Кальмары варят и нарезают полосками. Добавить в морковку масло с кориандром, нарезанные кальмары и давленый чеснок. Хранят в холодильнике.

Морковный салат с креветками. 300 г отваренных креветок, 3 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 маринованных огурца, 2 вареных яйца.

Варят морковь, охлаждают, натирают на терке. Вареные яйца нарезают кубиками. Маринованные огурцы и лук режут на мелкие кусочки, смешивают с морковью, яйцами. Отваренные креветки мелко нарезают, добавляют в салат. Солят, перчат, вливают лимонный сок, заправляют майонезом.

Яблочно-морковный салат с йогуртом. 4 моркови, 2 яблока, 1 стебель сельдерея, 1 ст. ложка лимонного сока, ½ стакана изюма, ½ стакана ванильного йогурта, ½ стакана нарезанных орехов, 1 ч. ложка молотой корицы.

Морковь, яблоко, сельдерей моют, очищают, мелко нарезают. Изюм замачивают в кипятке на несколько минут, затем смешивают с морковной массой, добавляют корицу, йогурт, орехи, перемешивают, ставят в холодильник на 1 ч.

Морковный салат с изюмом, орехами и

сельдереем. 3 моркови, 1 стакан изюма, 1 стакан нарезанных грецких орехов, ¼ стакана мелко нарезанного кружочками сельдерея, 2 ст. ложки кокосовой стружки, ½ стакана майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка яблочного уксуса, ½ ч. ложки сахара, ¼ ч. ложки соли.

Морковь очищают, натирают на терке. Изюм замачивают в кипятке на несколько минут, затем остужают и смешивают с морковью, изюмом, орехами, сельдереем и кокосом. Готовят соус: смешивают майонез, сметану, уксус, сахар и соль. Соус добавляют в морковную смесь и перемешивают. Перед подачей на стол держат в холодильнике 1 ч.

Салат из лука-порея и яблока. 1 лук-порей, 2 моркови, 1 зеленое яблоко, 2 ст. ложки майонеза, по вкусу соль и перец, 2 ст. ложки семечек подсолнуха.

Лук-порей моют, мелко нарезают. Морковь и яблоко очищают и натирают на мелкой терке. Все компоненты смешивают с майонезом, солят, перчат. Добавляют семечки. Перемешивают.

Салат из моркови с кунжутом. 0,5 кг моркови, 1 яблоко,1½ ст. ложки кунжута, 2 ч. ложки меда, $^1/_8$ ч. ложки сушеного имбиря, ¼ ч. ложки молотой корицы, немного соли.

Морковь и яблоко натирают, смешивают. Добавляют кунжут, мускатный орех, молотую корицу и имбирь, мед. Перемешивают. Дают салату настояться в течение 15 мин.

Салат с тыквенными семечками. 1 вареная морковь, 1 зеленое яблоко, 100 г семечек тыквы, 2 ст. ложки варенья, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны.

Морковь отваривают, нарезают. Яблоко очищают, натирают на терке, соединяют с морковью, семечками, вареньем, сахаром, сметаной.

Салат смешанный. 5 шт. моркови, 3 зубчика чеснока, ⅓ стакана грецких орехов, ⅓ стакана изюма, соль, перец, сметана для заправки.

Натирают морковь, отжимают сок. В отжатую морковь добавляют натертый чеснок, мелко нарезанные орехи и изюм. Солят, перчат и заправляют сметаной.

Острый салат из моркови. 4 моркови, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки майонеза, соль, перец по вкусу, петрушка.

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Чеснок очищают, пропускают через чесночницу или протирают на терке. Чеснок добавляют в морковь, перемешивают. Заправляют майонезом, солят, перчат, посыпают зеленью.

Салат из моркови и яблок. 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка нарезанных грецких орехов, 2 шт. моркови, 1 яблоко, лимонный сок, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка сахара.

Изюм ошпаривают кипятком, орехи мелко нарезают. Морковь и яблоки моют, очищают от кожуры, натирают на терке, поливают лимоном. В салат наливают оливковое масло, сахар, изюм и орехи, тщательно перемешивают и охлаждают.

Морковный салат с луком-шалот. 2 стакана тертой моркови, 1 маленькая головка лука-шалот, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 100 мл бальзамического уксуса.

Морковку очищают и натирают на крупной терке. Лук мелко режут. Все смешивают. Сверху поливают бальзамическим уксусом и посыпают петрушкой. Все перемешивают снова.

Морковный салат с перцем-чили и кинзой. 2 стакана тертой моркови, ½ стакана соленого поджаренного арахиса, 3 ст. ложки лимонного сока, ½ ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, 1 нарезанный зеленый перец-чили, 2 ст. ложки нарезанной кинзы.

Смешивают морковь и нарезанный арахис. В другой емкости перемешивают лимонный сок, соль, сахар, перец и кинзу, соединяют с морковью и арахисом.

Салат «Полезный». 1 стакан натертой редьки, 2 моркови, 1 зеленое яблоко, 4 стебля сельдерея, ½ стакана изюма, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 пучок петрушки, 1 зубчик чеснока, соль и перец.

Готовят соус. Лимонный сок смешивают с оливковым маслом и выдавленным чесноком. Натирают редьку, морковку, яблоко. Сельдерей режут тонкими кусочками. Все овощи смешивают,

добавляют изюм и мелко нарезанную петрушку. Заправляют соусом и хорошо перемешивают.

Салат из желтой свеклы с авокадо, лаймом и горохом-нутом. 1 желтая свекла, сок от 2 лаймов, 1 авокадо, ½ стакана отваренного нута, 50 г шпината, оливковое масло, ¼ ч. ложки красного перца, соль по вкусу.

Свеклу моют, очищают, натирают, поливают соком лайма, солят, оставляют на несколько часов в холодном месте, чтобы свекла промариновалась. Авокадо очищают, нарезают. В посуде смешивают шпинат, авокадо, свеклу, добавляют нут, поливают оливковым маслом, солят, перчат.

Салат из сельдерея и моркови с орехами. 1 корень сельдерея, 3 моркови, 100 г ядер грецкого ореха, 1 лимон, 2 щепотки семян льна, растительное масло.

На крупной терке натирают очищенные корень сельдерея и морковь. Добавляют измельченные орехи, семена льна, лимонный сок, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Салат из моркови с апельсинами. 500 г моркови, соль, 1 ст. ложка сахарной пудры, сок 1 лимона, 2 апельсина, 1 ст. ложка оливкового масла.

Морковь и очищенный апельсин мелко шинкуют, смешивают с солью, сахарной пудрой, соком лимона, оливковым маслом.

Шарики из моркови с сырным чесноком. 250 г натертого сыра, 150 г моркови, 3 зубчика чеснока, соль – по вкусу, сметана.

Морковь отваривают, натирают. Сыр натирают на мелкой терке, хорошо перемешивают с морковью, к салату добавляют толченый чеснок, солят и лепят шарики. На плоскую тарелку узкой полоской кладут сметану, и на нее выкладывают морковные шарики, веточки петрушки или укропа.

Салат из моркови с зеленью. 400 г моркови, 1 ст. ложка натертого хрена, 3 ст. ложки нарезанной зелени, 200 г сметаны, уксус, соль – по вкусу, 1 ст. ложка лимонного сока.

Очищенную морковь моют, очищают, натирают на терке,

смешивают с тертым хреном, зеленью, добавляют лимонный сок, сахар, соль, заправляют сметаной, перемешивают.

Салат морковно-яблочный с тмином. 500 г моркови, 100 г сахара, 80 г лимонного сока, 80 г толченых орехов, 100 г яблок, 100 г тмина.

Очищенную морковь и яблоко натирают на терке, перемешивают с сахаром, лимонным соком, толчеными орехами и тмином.

Салат с финиками. 4 листа китайского салата, 300 г моркови, 100 г сушеных фиников, для заправки: 1 свежий имбирь, 1 лимон, 1 ч. ложка меда, 4 ст. ложки подсолнечного масла, соль, белый перец – по вкусу.

Листья салата моют, промокают бумагой. Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке. Финики моют, режут вдоль пополам, удаляют косточки, мякоть нарезают соломкой, смешивают с натертой морковью. Имбирь очищают, натирают на мелкой терке. Сок лимона смешивают с медом, натертым имбирем, солью и перцем. Заливают лимоном морковь с финиками.

Салат из моркови со свининой. 1 кг моркови, 200 г репчатого лука, 150 г свинины, 10 г кунжута, 5 г черного молотого перца, 5 г красного молотого перца, 80 г растительного масла, 25 г сахарного песка, 20 г соевого соуса, соль – по вкусу.

Морковь очищают, шинкуют, добавляют соевый соус, красный и черный молотый перец, соль, все перемешивают. Нагревают растительное масло, в нем жарят нарезанный на кусочки репчатый лук. Свинину нарезают тонкими брусочками и жарят в масле из-под лука. К ней добавляют морковь, готовый лук, насыпают кунжут, толченый чеснок, все перемешивают.

Морковно-банановый салат. 200 г моркови, 1 лимон, соль, перец – по вкусу, 1 пучок петрушки, 2 банана, 2 ст. ложки сметаны.

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Лимон моют, очищают от кожуры, натирают на терке, соединяют с морковью. Бананы очищают, нарезают кубиками. Петрушку моют, нарезают. Все компоненты соединяют, смешивают со сметаной.

Салат из куриной печени и моркови. 1 кг куриной печени, 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки лука, 2 моркови, соль, перец, ⅓ стакана миндаля или грецких орехов, майонез.

Печень куриную отваривают, нарезают мелкими кубиками. Режут лук, обжаривают около 10 мин. Морковь натирают. Смешивают нарезанную куриную печень, жареный лук, морковь и молотые орехи. Добавляют соль, перец и заправляют майонезом, перемешивают.

Легкая закуска из турецкого горошка. 2 стакана нута – турецкого горошка, 2 стакана грецкого ореха, ½ ч. ложки соли, ½ ч. ложки куркумы, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.

Замачивают турецкий горошек на 6 ч. Нагревают сковороду с растительным маслом. Жарят горошек-нут в большом количестве растительного масла, пока он не всплывет на поверхности. Сливают масло. Обжаривают орехи до светло-коричневого цвета. Смешивают орехи с горошком, посыпают солью и куркумой, поливают лимонным соком.

Паштет из красной фасоли с гранатом. 500 г фасоли красной, ½ стакана очищенных грецких орехов, 100 г сливочного масла, зерна 1 граната, 1 зубчик чеснока, соль – по вкусу.

Фасоль замачивают на 5–6 ч. И варят до готовности без соли, остужают, затем пропускают через мясорубку вместе с орехами, чесноком, солят, перемешивают, разминают в паштет, и если паштет суховат, то добавляют фасолевый отвар. Часть паштета выкладывают на дно блюда, выравнивают, сверху – слой сливочного масла, затем – еще один слой паштета. Сверху посыпают зернами красного граната.

Ягодные салаты

Салат из клюквы с фундуком. 300 г клюквы, 50 г фундука, 50 г сахара или меда, 1 ч. ложка клюквенного ликера или водки.

Клюкву перебирают, моют. Ядра фундука слегка поджаривают, нарезают и смешивают с клюквой. Заправляют салат медом, добавляют ликер.

Салат из брусники с яблоками. 300 г брусники, 200 г яблок, 100 г сахара или 50 г жидкого меда, 3 ст. ложки сметаны.

Яблоки очищают, натирают на терке и перемешивают с тщательно промытой брусникой. Заправляют медом и сметаной.

Салат из клубники. 500 г клубники, сок 1 лимона, 50 г сахара, 50 мл малинового ликера, 1 ст. ложка рубленых фисташек.

Клубнику моют, дают стечь воде. Часть ягод разрезают пополам и кладут в холодильник. Готовят соус: оставшиеся ягоды нарезают кубиками, поливают соком лимона, всыпают сахар и доводят до кипения, затем охлаждают и протирают через мелкое сито, затем вливают малиновый ликер, раскладывают в креманки, заливают соусом и ставят в холодильник на 1 ч, затем посыпают рублеными фисташками.

Салат из клубники под соусом из манго. 400 г клубники, 2 ст. ложки сахарной пудры, 10 листиков мяты, 150 г манго, 2 ст. ложки жидкого меда, сок 1 лимона.

Разрезают клубнику пополам, смешивают с сахарной пудрой, выкладывают на тарелку. Украшают листиками мяты. Манго очищают, отделяют мякоть от косточки и измельчают до состояния пюре вместе с медом и лимонным соком. Поливают клубнику соусом.

Салат из клубники, авокадо и бананов. 400 г клубники, 100 г яблок, 100 г апельсинов, 100 г бананов, 100 г авокадо, 1 ч. ложка меда.

Часть фруктов нарезают кубиками и перемешивают. Взбивают в миксере несколько ягод клубники и бананов с медом. Заливают этой смесью нарезанные фрукты.

Салат из клубники с яблоками, грушами и кунжутом. 400 г клубники, 100 г яблок, 100 г груш, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки кунжута, 1 ч. ложка меда.

Яблоки и груши натирают на терке, добавляют лимонный сок и мед. Клубнику нарезают кубиками. Все перемешивают, посыпают салат кунжутом.

Салат из земляники, малины и яблок. 200 г земляники, 150 г малины, 200 г яблок, 50 г сахарной пудры.

Яблоки очищают, нарезают тонкими ломтиками, к ним добавляют промытую землянику, малину и посыпают сахарной пудрой. Сразу же подают к столу.

Салат из дыни и земляники. 400 г мелкой земляники, 300 г дыни, 50 г меда.

Готовят соус: часть дыни и земляники протирают до состояния пюре, смешивают с медом. Оставшуюся дыню нарезают кубиками, смешивают с земляникой, заправляют соусом.

Салат из земляники, слив и яблок. 200 г земляники, 100 г слив, 100 г яблок, 50 мл яблочного сока.

Из слив вынимают косточки, разрезают сливы пополам. Яблоки очищают, нарезают брусочками, смешивают со сливами и промытой земляникой, заливают яблочным соком.

Салат из дыни и малины. 300 г малины, 250 г дыни, 50 г сахарной пудры.

Дыню очищают от кожуры и семян, нарезают мелкими кубиками, добавляют промытую малину, перемешивают, посыпают сахарной пудрой.

Салат из малины, персиков и дыни. 400 г малины, 200 г персиков, 200 г сладкой дыни, 50 г сахара.

Персики и дыню очищают и нарезают кубиками, смешивают с ягодами малины, посыпают сахаром.

Салат из ежевики, апельсинов и орехов. 300 г ежевики, 100 г ядер грецких орехов или фисташек, 50 г сахарной пудры, свежая цедра половины апельсина.

Ягоды ежевики перебирают, промывают, перемешивают с толчеными орехами и апельсиновой цедрой. Посыпают сахаром.

Салат из смородины с орехами. 100 г красной смородины, 100 г черной смородины, 2 ст. ложки сахара, 50 г кедровых орешков или измельченных ядер грецких

орехов, 50 г жидкого меда.

Ягоды смородины смешать с сахаром, орехами, залить медом.

Салат из смородины с клубничным соусом. 400 г черной смородины, 100 г клубники, 50 г сахара, 1 ч. ложка коньяка.

Ягоды черной смородины промывают, подсушивают на бумаге. Готовят соус: клубнику размельчают в блендере, добавляют сахар и коньяк. Полученным соусом заливают смородину.

Салат из смородины и моркови. 300 г черной смородины, 300 г моркови, 50 г толченых грецких орехов.

Морковь натирают на терке, смешивают с ягодами смородины, орехами и перемешивают.

Салат из смородины, яблок и моркови. 300 г красной смородины, 100 г яблок, 100 г моркови, 50 г меда, сок ½ лимона.

Яблоки натирают на терке, добавляют лимонный сок и мед. Морковь натирают на мелкой терке. Смородину смешивают с натертыми яблоками и морковью.

Мюсли из овсяных хлопьев с ягодами. 300 г любых красных или черных ягод (черники, малины, ежевики, земляники), 2 ст. ложки подсушенных овсяных хлопьев, сок ½ лимона, 1 ст. ложка меда.

Подсушенные в духовке овсяные хлопья соединяют с медом и лимонным соком. Смешивают хлопья с ягодами и медом. Дают смеси постоять в холодильнике 30–60 мин.

Салат из крыжовника и орехов. 300 г спелого крыжовника, 100 г сахарной пудры, 50 мл малинового сиропа, 2 ст. ложки растертых грецких орехов.

Крыжовник перебирают, моют, посыпают сахарной пудрой, заливают малиновым сиропом, соединяют с орехами.

Салат из крыжовника с морковью. 300 г крыжовника, 200 г моркови, 50 г сахара или меда, 2 ст.

ложки зелени петрушки.

Крыжовник перебирают и промывают, разрезают, морковь натирают на терке, заправляют сахаром или медом. Посыпают зеленью петрушки.

Салат из крыжовника и редиса. 200 г крыжовника, 200 г редиса, 50 г зелени петрушки, соль, 50 мл растительного масла.

Крыжовник и редис режут кружками, солят, перемешивают с зеленью, заправляют растительным маслом.

Салат из крыжовника и бананов. 300 г крыжовника, 3 банана, 50 г сахара, 25 мл коньяка, 2 ст. ложки нарезанных грецких орехов.

Крыжовник промывают, режут вдоль. Два банана нарезают тонкими кружочками и смешивают с крыжовником. Из оставшегося банана готовят пюре и добавляют в него коньяк. Фруктовую массу выкладывают в салатницу и поливают банановым соусом, посыпают орехами. Перед подачей на стол украшают салат ягодами крыжовника.

Салат из крыжовника с яблоками. 300 г крыжовника, 300 г яблок, 50 г арахисового масла, 50 мл рафинированного растительного масла, 50 г арахиса.

Крыжовник режут пополам, яблоки нарезают кубиками, перемешивают. Арахисовое масло смешивают с растительным и заправляют смесью салат. Посыпают поджаренным арахисом.

Рыбные салаты

Салат морской. 250 г вареных креветок, 2 вареные картофелины, 1 квашеный огурец, 1 головка репчатого лука, 150 г майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, соль по вкусу, 2 ст. ложки нарезанного укропа и петрушки.

Все ингредиенты нарезают кубиками, смешивают, заправляют специями и майонезом.

Салат с семгой. 3 тушки кальмара, 200 г соленого филе семги, 5 вареных вкрутую яиц, ½ баночки красной икры, 1 головка сладкого красного лука.

Кальмары варят в подсоленной воде до готовности, остужают, нарезают. Лук очищают и мелко шинкуют. Яйца натирают на терке, соединяют с семгой, луком, кальмарами, заправляют майонезом и перемешивают. Сверху равномерно выкладывают красную икру.

Салат с креветками и крабовыми палочками. 300 г очищенных вареных креветок, 250 г замороженных крабовых палочек, 2 свежих помидора, 1 пучок зеленого лука, 100 г твердого сыра, ½ банки консервированной кукурузы, майонез для заправки.

Крабовые палочки и сыр нарезают кубиками. Зеленый лук режут колечками. Помидоры нарезают крупными дольками. Креветки, лук, помидоры и крабовые палочки, майонез перемешивают.

Салат креветок с чесноком. 250 г очищенных креветок, 200 г крабовых палочек, 2 средних помидора, 150 г твердого соленого сыра, 5 крупных зубчиков чеснока, домашний майонез. Для майонеза: 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, перец, 1 ч. ложка лимонного сока.

Готовят майонез: смешивают все компоненты. Крабовые палочки нарезают крупными кубиками. Помидоры режут дольками. Сыр натирают на крупной терке. Чеснок выдавливают. Все компоненты соединяют и заправляют домашним майонезом.

Салат из картофеля с семгой. 4 шт. отваренного в мундире картофеля, 3 помидора, 1 пучок листьев салата, 250 г отваренного филе семги, 200 г твердого сыра, домашний майонез.

Картофель очищают. Сыр, картофель, семгу и помидоры нарезают кубиками. Листья салата промывают, подсушивают, нарезают. Все соединяют, поливают домашним майонезом.

Салат с консервированным тунцом. 1 банка консервированного тунца, 1 головка лука, 2 моркови, 5 сваренных вкрутую яиц, соль, 1 ст. ложка лимонного сока, домашний майонез.

Лук очищают, режут на полукольца, заливают его лимонным соком, оставляют на 20 мин. Готовый лук кладут на дно посуды, сверху слой консервированной рыбы, затем слой тертой моркови,

натертые яйца. Каждый слой промазывают домашним майонезом.

Салат с отварной рыбой. 500 г вареного филе морской рыбы, 500 г отваренных грибов, 3 шт. отваренного картофеля, 3 яйца вкрутую, 1 огурец, нарезанная зелень, 5 ст. ложек домашнего майонеза.

Все компоненты нарезают брусочками, посыпают зеленью и заправляют домашним майонезом.

Салат из консервированного лосося. 1 банка консервированного лосося, 6 шт. отваренного картофеля, 2 свежих огурца, 30 г натертого хрена, 1 головка лука, домашний майонез, соль, нарезанная зелень, порошок белого перца.

Все компоненты нарезают, солят, перчат, посыпают зеленью и заправляют домашним майонезом.

Салат из отварной рыбы. 200 г отваренного филе морской рыбы, 4 отваренные картофелины, 3 яйца вкрутую, 1 головка лука, 3 свежих огурца, 4 листа салата, соль, перец. Для соуса: 100 г сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка горчицы.

Готовят соус. Все компоненты нарезают, смешивают, солят, перчат, смешивают с соусом.

Рыбный салат с яблоком. 4 вареные картофелины, 400 г вареного филе рыбы, 2 зеленых яблока, 2 помидора, 2 свежих огурца, 2 яйца вкрутую, соль, 3 салатных листья, 5 ст. ложек домашнего майонеза.

Все компоненты нарезают соломкой, солят, заправляют майонезом, перемешивают.

Салат из копченой рыбы. 300 г филе рыбы холодного копчения, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 головка лука; по 2 ст. ложки нарезанных фруктов и ягод: яблоки, вишни, сливы и др.; 2 ст. ложки нарезанных грибов, 1 яйцо вкрутую, нарезанная зелень, соль.

Все компоненты нарезают кубиками, солят, поливают лимонным соком.

Первые блюда

Морковный суп с кинзой. 1 ст. ложка оливкового масла, 500 г моркови, 1 луковица, 1 л овощного бульона, пучок свежей кинзы, соль по вкусу.

Чистят морковку и лук, нарезают. В кастрюле на среднем огне разогревают масло, тушат в нем морковь и лук 4 мин, пока лук не размягчится. Вливают овощной бульон и насыпают нарезанную кинзу. Доводят до кипения и варят, пока морковь не станет мягкой, около 10 мин. Снимают с огня и дают немного остыть. С помощью блендера или кухонного комбайна взбивают суп до однородности. Перед подачей суп нагревают. Подавать можно со сметаной.

Морковный суп с чили. 1 ст. ложка оливкового масла, 1 раздавленный зубчик чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной кинзы, 1 ч. ложка пасты чили, 1 нарезанная луковица, 5 шт. очищенной и нарезанной моркови, 2 картофелины, 1 л овощного бульона.

На среднем огне нагревают масло в кастрюле. Тушат в нем вместе чеснок, кинзу и пасту чили. Затем добавляют лук и жарят все до его размягчения. Всыпают нарезанные морковь и картофель, тушат 5 мин, вливают овощной бульон. Варят на медленном огне 30–45 мин до готовности овощей. Суп взбивают до получения однородной консистенции. Сверху посыпают нарезанной кинзой.

Суп морковный с зеленью. 500 г нарезанной ломтиками моркови, 2 ч. ложки растительного масла, 2 ч. ложки измельченного чеснока, 1 стакан мелко нарезанного лука, 3½ стакана куриного бульона, ¾ стакана молока, 2 ст. ложки нарезанного свежего укропа, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука.

В кастрюлю наливают воду, доводят ее до кипения. Добавляют морковь и варят до мягкости, затем морковь вынимают, сливают воду и снова кладут морковь в кастрюлю. В отдельной посуде греют растительное масло, в нем тушат измельченные лук и чеснок до мягкости, около 5 мин. Затем перекладывают лук и чеснок в кастрюлю с морковью и вливают куриный бульон. После этого убавляют огонь до минимума, накрывают крышкой и греют 15 мин. Суп взбивают блендером,

вливают молоко, добавляют измельченные укроп и зеленый лук, доводят до кипения.

Морковный суп-пюре с карри. 2 ст. ложки растительного масла, 1 нарезанная луковица, 1 ст. ложка порошка карри, 1 кг нарезанной моркови, 1 л овощного бульона, вода.

Нагревают оливковое масло в кастрюле на среднем огне. В нем тушат лук, пока он не станет мягким и прозрачным. Добавляют порошок карри, нарезанную морковь и тщательно перемешивают. Вливают овощной бульон и тушат, пока морковь не станет мягкой. Взбивают суп в блендере до получения однородной массы, при необходимости разбавляют водой.

Морковный суп с имбирем. 1 ст. ложка растительного масла, 1 средний лук-порей, нарезать тонкими кольцами только белую и светло-зеленую часть, 1 ст. ложка мелко натертого корня имбиря, 9 морковей среднего размера (700 г), нарезать крупно, кусочками по 3 см, 2 стакана овощного бульона, ½ ч. ложки сухого молотого имбиря, 1¼ –1½ стакана соевого или обычного молока, соль по вкусу.

Нагревают масло на дне суповой кастрюли. Жарят в масле лук-порей до золотистого цвета, около 5 мин. Добавляют свежий натертый имбирь и тушат вместе с луком примерно 1 мин. Добавляют морковь, перемешивают и тушат все вместе еще 2 мин.

Вливают бульон, сухой имбирь и соль. Доводят до кипения, убавляют огонь, закрывают крышкой и варят на слабом огне 20 мин, до размягчения моркови. После этот пропускают смесь по частям в блендере или в комбайне вместе с молоком, чтобы получилась пюреобразная масса. Суп из блендера вливают в кастрюлю и подогревают до теплого состояния. Если суп получится слишком густой, разбавляют его молоком.

Морковно-тыквенный крем-суп. 250–300 г тыквы, 6–8 средних морковей, 500 мл воды, 1 плавленый сырок.

В кипящую в кастрюле воду кладут нарезанный кубиками плавленый сырок. Морковь нарезают, чтобы она быстрее сварилась, и тоже кладут в кастрюлю. Пока варится морковь, режут кубиками тыкву и добавляют к моркови. Когда морковь становится мягкой, снимают кастрюлю с плиты и измельчают ее содержимое в блендере до однородной пастообразной массы.

Морковный суп-пюре с имбирем. 1 ст. ложка растительного масла, 1 нарезанная луковица, 10 см свежего имбиря, 750 г моркови, 1 л овощного бульона, соль и перец по вкусу.

Лук тушат в масле 5 мин, чтобы он размягчился. Имбирь очищают, мелко нарезают. Морковь очищают и нарезают толстыми кружочками. Добавляют к луку имбирь, морковь и тушат еще 5 мин. Вливают бульон и варят 10 мин, или пока морковь не разварится. Взбивают суп до однородной консистенции с помощью блендера.

Вторые блюда

Запеканка из брокколи, шпината и курицы. 2 куриные грудки, 500 г брокколи, 500 г шпината, 2 стакана сыра, ¼ стакана майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.

Отваривают куриные грудки до готовности. Удаляют кожу и кости, нарезают грудки кубиками. В курином бульоне 10 мин отваривают брокколи и шпината, затем вынимают из бульона и дают стечь жидкости. Натирают сыр. В сковороду выкладывают слоями курицу, капусту и шпинат, тертый сыр, солят, поливают растительным маслом и майонезом. Готовят 20 мин на маленьком огне.

Говядина, тушенная с черносливом и апельсинами. 700 г говядины, 2 апельсина, 5 стаканов растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 стакана мясного бульона или воды, 200 г чернослива, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, перец.

Мясо моют, обсушивают, нарезают равными кубиками, солят. В сковороду наливают растительное масло, нагревают, в него помещают мясо, обжаривают на среднем огне 10 мин. Затем мясо выкладывают в кастрюлю, заливают мясным бульоном или водой и тушат под крышкой на слабом огне до готовности около 90 мин. Лук очищают, режут кубиками. В сковороду с маслом кладут нарезанный лук, жарят до золотистого цвета 2–4 мин. Апельсины моют, теркой снимают цедру и натирают ее. Мякоть режут кубиками острым ножом, смешивают с натертой цедрой, добавляют к луку, кладут томатную пасту. Тушат 1–2 мин, затем добавляют муку, перемешивают. Чернослив промывают, нарезают, добавляют в зажарку, перемешивают, кладут в кастрюлю к мясу, перчат, солят, кладут лавровый лист и сахар. Тушат говядину с черносливом на маленьком огне под крышкой 15–20 мин.

Антрекот из телятины. 2 антрекота из телятины, 1 головка лука, 100 мл красного вина, 100 мл бульона, 50 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Мясо промывают, просушивают, удаляют жир, пленки, кости. Антрекоты солят и перчат, обжаривают в разогретом масле или на решетке в шашлычнице с двух сторон по 5–6 мин до того

момента, пока не выйдет красный сок. Готовое мясо выкладывают в отдельную посуду. Лук очищают, режут полукольцами, выкладывают в сковороду, добавляют красное вино, доводят до кипения, вливают бульон, кладут сливочное масло. Через 30 мин должен получиться густой соус. После этого блюдо готово. Подают с картофельным пюре, сверху поливают соусом.

Бугреры с тушеным мясом. 1 кг свинины без кости, 20 мини-булочек для бургеров, ¾ стакана кетчупа, 1 стакан мелко нарезанного репчатого лука, ¾ стакана мелко нарезанного зеленого болгарского перца, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, ½ ч. ложки сушеного розмарина, ½ стакана куриного бульона, ¼ стакана бальзамического уксуса, ⅓ стакана коричневого сахара, ¼ стакана меда, 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 зубчик измельченного чеснока, ½ ч. ложки молотого черного перца, ¼ ч. ложки соли, нарезанная белокочанная капуста, нарезанный редис.

Мясо моют, с него обрезают жир, удаляют пленку, нарезают мясо кубиками. В посуду кладут нарезанный лук и болгарский перец. Сверху выкладывают мясо, посыпают тимьяном и розмарином, заливают бульоном. Закрывают крышкой, готовят мясо до мягкости. Тем временем в другую кастрюлю наливают уксус, кетчуп, мед, соус, добавляют сахар, чеснок, соль, черный молотый перец и горчицу, всю массу доводят до кипения, затем уменьшают огонь и готовят соус, около 20–25 мин, помешивая, доводят соус до загустения. Мясо выкладывают на разделочную доску и делят на кусочки. Овощи кладут в дуршлаг, дают жидкости стечь, а затем снова перекладывают овощи вместе с мясом кастрюлю, добавляют соус, закрывают кастрюлю и готовят мясо на маленьком огне 20 мин. Булочки режут пополам (не до конца), наполняют их мясом с овощами, а также шинкованной капустой и нарезанным редисом.

Говядина с лисичками. 1 говяжья лопатка, 250 г лисичек, 1 головка лука, 100 г натертого твердого сыра, 2 стакана говяжьего бульона, 1 ст. ложка муки, 10 ст. ложек растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу.

Промывают, очищают говядину от пленок, лишнего жира и нарезают небольшими кусками. В сковороду вливают растительное масло, обжаривают куски говядины на среднем огне до золотистой корочки. Огонь уменьшают, к говядине добавляют

бульон. Закрывают крышкой и дают потушиться в течение 20–25 мин. Готовят лисички: моют, очищают грибы (крупные измельчают), варят их в течение 10 мин. Очищают луковицу, нарезают мелкими кубиками и обжаривают на части растительном масле до золотистого цвета. Промытые лисички добавляют к луку и тушат до полного выпаривания жидкости. В конце солят и перчат по вкусу.

Из оставшегося масла, муки и 1 стакана бульона готовят соус. Для этого растапливают на сковороде масло, добавляют бульон, а в горячий бульон, непрерывно помешивая, постепенно вводят муку. Все вместе тщательно перемешивают, кастрюлю снимают с огня. Сыр натирают на терке. В форму выкладывают тушеную говядину, слой поджаренных лисичек, заливают соусом и посыпают сверху тертым сыром. Ставят форму в духовку на 15–20 мин при температуре 180 ˚С – до появления золотистой корочки. Подают горячим.

Бефстроганов. 600 г говядины, 1 головка лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, перец по вкусу, соль по вкусу, примерно 300 мл воды.

Мясо хорошо промывают, нарезают брусками. Лук очищают, нарезают полукольцами, обжариваем в горячем масле до золотистого цвета. Добавляют в лук сметану, томатную пасту. Добавляют воду, соль, перец, специи, постепенно всыпают муку, тщательно помешивая, чтоб не образовалось комков. Все выкладывают в кастрюлю, тушат около 1 ч на маленьком огне. К концу тушения добавляют лавровый лист. Подают с рисом, гречневой кашей, картофельным пюре или овощным гарниром.

Овощное рагу с говядиной. 700 г говядины, 150 г растительного масла, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 болгарских перца, 3 баклажана, 5 кабачков, 5 картофелин, укроп, петрушка, кинза по вкусу, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка соль, специи по вкусу.

В сковороде нагревают масло, выкладывают в него лук, нарезанный полукольцами и тушат до золотистого цвета. К луку добавляют нарезанное на крупные кусочки мясо, солят. Тушат на малом огне 1 ч. На сковороде тушат до мягкости смесь из нарезанных овощей: лук, морковь, перец, баклажан, кабачки. Картофель очищают, нарезают кружками, добавляют к мясу. Когда мясо будет готово, туда же добавляют тушеные овощи,

томят на маленьком огне еще 20 мин. Затем оставляют остывать еще на 15–20 мин.

Диетический шашлык. 2 кг куриного филе, 50 г нарезанного укропа, 50 г нарезанной петрушки, 500 мл кефира или йогурта, соль, нарезанный базилик, выдавленный чеснок по вкусу.

Мясо промывают, очищают от пленок, режут порционными кусками. Готовят маринад: в посуде смешивают кефир, нарезанную зелень, соль и специи. Мясо выкладывают в маринад, перемешивают с ним и ставят в холодильник на 3 ч. Затем достают, оставляют на 15–20 мин, потом кусочки нанизывают на шампуры. Каждый шампур заворачивают в пищевую фольгу, затем кладут в шашлычницу или на угли.

Куриная печень под соусом. 500 г куриной печени, 2 головки репчатого лука, 2 кислых яблока, 1 ст. ложка томатной пасты, ½ стакана воды, 1 ст. ложка муки, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Печень промывают, удаляют пленку, режут кусочками. Лук очищают, нарезают лук кольцами. Готовят соус: яблоко трут на мелкой терке, добавляют к нему томатную пасту, муку, разводят водой, солят, перчат, все перемешивают. В сковороде нагревают растительное масло, кладут в него лук, жарят на нем лук до прозрачности, туда же добавляют печень, и тушат 15 мин. Печень должна равномерно обжариться, чтобы не выделялся красный сок и не было сырых кусков. К печени добавляют соус, тушат на маленьком огне 3–4 мин.

Домашний печеночный паштет. 400 г печени куриной, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 50 г сливочного масла, 2 яйца вкрутую, 2 ст. ложки растительного масла.

Лук репчатый крупно режут, жарят в горячем растительном масле, затем к луку добавляют морковку, промытую, очищенную, нарезанную соломкой, тушат до золотистого цвета вместе с луком, потом перекладывают в посуду для измельчения. Яйцо натирают на терке. Куриную печень моют, очищают от пленки, нарезают кусочками, обжаривают в растительном масле, солят в конце жарки. Затем обжаренную горячую печень добавляют к луку и морковке, протирают вместе в однородную массу. Кладут сливочное масло, выкладывают в блендер и взбивают. Хранят

паштет в холодильнике не более 3 дней.

Жаркое в горшочках с куриной печенью. 300 г куриной печени, 800 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, 300 мл воды, соль и специи по вкусу.

Печень моют, очищают от пленки, нарезают кусками, обваливают в муке и обжаривают до образования корочки. Лук очищают, нарезают кольцами, жарят 7 мин. Печень с луком выкладывают в горшочек, добавляют нарезанные картофель и морковь, солят, перчат, кладут сметану и вливают воду. Горшочки ставят в духовку, разогретую до 180 °С, на 1 ч.

Куриная печень в пивном кляре. 500 г куриной печени, соль, перец, паприка. Для кляра: 1 стакан ледяного пива, 1 стакан муки, соль, яйцо – по желанию.

Для приготовления кляра нужно использовать охлажденные жидкости, так как контраст холодного кляра и кипящего масла делает оболочку блюда воздушной. Без добавления яйца корочка готовой печени будет особенно хрустящей, но при этом не будет золотистого цвета, введение яйца дает золотистый оттенок, но сделает корочку менее хрустящей. Куриную печень моют, убирают желчь, очищают от пленок и жира. Крупные куски печени делят пополам, посыпают печень солью, перцем, паприкой. Пиво до начала приготовления куриной печени выдерживают в морозильнике, чтобы оно стало очень холодным. К холодному пиву добавляют соль и муку, взбивают, добиваясь получения густого теста как на оладьи (при желании до добавления муки размешивают в пиве яйцо). Кусочки печени обмакивают в кляр и выкладывают на сковороду с горячим маслом. Обжаривают печень в кляре с двух сторон. Когда из печени перестанет выделяться сок и сверху появляется хрустящая корочка, можно вынимать куски печени шумовкой, чтобы лишнее масло стекло. Можно горячую печень в кляре полить майонезом, сметаной, посыпать зеленью. Подают печень в кляре как горячей, так и холодной.

Куриная печень пикантная под сыром. 600 г куриной печени, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3 небольших консервированных огурца. Для соуса: 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, ½ ч. ложки готовой горчицы, 1–2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сухого укропа, ½ ч. ложки лимонного сока, ½ ч. ложки

сахарного песка, ½ ч. ложки соли, перец по вкусу, 1 стакан молока, 50 г сыра.

Печень промывают, дают стечь воде, очищают от пленок и жира, а также других включений. Обжаривают кусочки печени в растительном масле до легкой корочки с двух сторон (по 2 мин с каждой стороны). Поджаренные кусочки выкладывают в отдельную посуду. Нарезают мелко лук, натирают очищенную морковь и припускают до мягкости. Добавляют к натертой моркови и нарезанному луку консервированные огурцы, натертые на крупной терке. Массу закрывают крышкой, томят под крышкой 20 мин.

Затем к овощам добавляют куски печени, перемешивают, 5 мин тушат под крышкой все вместе. Добавляют майонез или сметану, выдавленный через пресс чеснок, сушеный укроп, перец, готовую горчицу, лимонный сок, все перемешиваем. Тушат еще 10 мин на маленьком огне. В конце готовки добавляют молоко, сахар и соль, перемешивают, посыпают мелко натертым сыром. Накрывают посуду крышкой и еще 5 мин тушат до готовности. Подают с рассыпчатым рисом, гречкой, морковным или картофельное пюре.

Куриная печень с апельсинами. 800 г куриной печени, ½ стакана муки, 1 ч. ложка паприки, подсолнечное масло для обжаривания. Для соуса: 350–400 г сметаны, 1 ч. ложка соли, 1–2 ч. ложки сахара, 1 апельсин, 1 ст. ложка сахара для карамелизации, 40 г сливочного масла.

Печень моют, очищают от пленок, жира и других включений. После обработки нарезают печень крупными кусками. В пакет насыпают муку и паприку, перемешивают, после чего в пакет кладут печень и трясут, чтобы куски равномерно покрылись мукой. Выкладывают печень в разогретое подсолнечное масло, на сильном огне обжаривают 2–3 мин до появления на поверхности корочки (сок печени должен остаться внутри, чтобы печень потом была мягкой). Сметану разбавляют водой, чтобы получилось 0,5 л объема, всыпают сахар и соль, смешивают. Заливают печень сметанной смесью, доводят до кипения, оставляют тушить на небольшом огне под закрытой крышкой.

Нарезают апельсин кружочками 0,5–0,7 см толщиной. Сливочное масло растапливают на сковороде, выкладывают в него апельсины, посыпают сверху сахаром и обжаривают, пока сахар не начнет слегка карамелизоваться, но не должен темнеть. Перекладывают апельсины в сковороду с печенью, добавляют

закарамелизованный сок с сахаром. Печень тушат с апельсинами еще 2–3 мин. Подают печень, выложив кусочки горкой и украсив апельсинами. Можно на кружки апельсина на плоском большом блюде выложить кусочки печени, политые соусом.

Паштет из куриной печени в виде рулета. 650 г куриной печени, 1–2 головки репчатого лука, 2 моркови, 180 г сливочного масла, растительное масло для жарки.

Куриную печень моют, обсушивают, снимают пленку, пропускают через мясорубку. Пропущенную через мясорубку печень хорошо вымешивают до однородной массы. Морковку и лук очищают, измельчают, печень выкладывают на сковороду вместе с луком и морковкой, солят, накрывают крышкой и тушат в растительном масле до готовности. Алюминиевую фольгу раскладывают на столе, кладут на нее 4 ст. ложки тушеной печени, разравнивают. В середину кладут кусочки сливочного масла и сворачивают печень колбаской, кладут в морозильную камеру. Перед тем как подать к столу, его достают, отрезают нужный кусок, дают размягчиться. С таким паштетом можно делать бутерброды.

Печеночный куриный паштет. 600 г куриного мяса, 600 г куриной печени, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка орегано, соль, черный молотый перец.

Хорошо промывают куриное филе, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, чтобы она немного прикрывать мясо. Доводят до кипения, убавляют огонь, солят и варят 50 мин. Моют куриную печень, очищают от пленок, кладут в кастрюлю с мясом. Варят вместе около 15 мин, после чего выключают огонь и дают мясным продуктам остыть. Затем вынимают мясо и печень. Лук очищают, нарезают, обжаривают в сковороде. Печень и мясо режут небольшими кусочками и вместе с луком мельчат в блендере (или несколько раз пропустить через мясорубку). В получившуюся массу вмешивают орегано, солят и перчат по вкусу. Все компоненты тщательно перемешивают, разводят паштет бульоном, чтобы он напоминал густую сметану. Затем перекладывают паштет в кастрюльку и греют на водяной бане в течение 20 мин, время от времени паштет перемешивают. Потом снимают кастрюлю с огня, паштет выкладывают в форму, дают ему остыть и ставят в холодильник. Хранят не более 3 суток.

Куриный паштет с брынзой. 500 г куриной печени, 500 г куриных сердечек, 3 головки лука репчатого, 1

большое зеленое яблоко, 150 г сливочного масла, 200 г брынзы, соль, черный молотый перец по вкусу, 2 ст. ложки горчицы, 4 ст. ложки растительного масла.

С яблока срезают кожуру и вырезают сердцевину. Очищенное яблоко режут дольками, пропускают через мясорубку. Очищенную куриную печень вместе с яблоками обжаривают на сковороде до готовности. Лук очищают, режут на крупные дольки. Очищенные куриные сердечки варят в подсоленной воде вместе с луком до готовности. Готовят фарш: печень с яблоками, лук с сердечками 2 раза пропускают через мясорубку. В готовый фарш добавляют соль, перец, горчицу и размягченное сливочное масло. Все тщательно вымешивают до однородного состояния, и фарш выкладывают равномерным слоем на пищевую пленку, смоченную водой. Сверху кладут нарезанную кусочками брынзу. Фарш сворачивают рулетом при помощи пищевой пленки. Готовый рулет плотно упаковывают и помещают в холодильник примерно на 6 ч для застывания.

По истечении указанного времени готовый паштет освобождают от пищевой пленки. Подают с овощами и хлебом.

Куриные рулеты с печенью. 700 г куриного филе, 250 г куриной печени, 2 моркови, 100 г масла сливочного, 3 яйца, 1 стакана панировочных сухарей, лавровый лист, соль, перец черный молотый, растительное масло.

Печень промывают, морковь очищают, варят вместе с печенью с добавлением лаврового листа и соли до полной готовности. Готовую печенку пропускают через мясорубку или измельчают при помощи блендера, добавляют по вкусу перец, соль, перемешивают. Куриное филе хорошо отбивают. Из печени скатывают небольшие шарики, кладут в каждый шарик кусочек сливочного масла. Сливочное масло должно было быть охлажденным. Заворачивают печеночные шарики в куриное филе. Яйца взбивают. Готовые рулеты вываливают в муке, обмакивают во взбитых яйцах и обваливают в панировочных сухарях. Обжаривают в растительном масле до золотистого цвета. Затем к рулетам добавляют небольшое количество воды и тушат.

Куриная печень с сердечками и с подливкой. 500 г смеси из куриной печени и сердечек, 1 луковица, 1 морковь средняя, соль, перец, растительное масло.

Куриную печень и сердечки очищают от пленок и сосудов,

нарезают на кусочки. Лук очищают, нарезают на полукольца, обжаривают в растительном масле. В готовый лук кладут печень и сердечки, обжаривают их на среднем огне по нескольку минут с каждой стороны. После того как они подрумянятся, к ним добавляют нашинкованную морковь, тушат вместе несколько минут, затем все солят и перчат, вливают немного воды, чтобы она прикрывала печень и сердечки, тушат еще 15 мин. Для густой подливки добавляют 1 ч. ложку муки. Подают к столу с гречкой, рисом, овощным рагу.

Паштет-суфле из куриной печени. 500 г куриной печени, 200 г сметаны или сливок, 5 яиц, соль, перец.

Промывают печень, удаляют пленки и желчные протоки. Яйца моют и тщательно ополаскивают. Сметану (или сливки) и другие продукты выкладывают в посуду. Пропускают печень через мясорубку, добавляют сметану или сливки, яйца, солят по вкусу. Масса должна получиться жидкой. Смазывают форму для выпечки подсолнечным маслом, выливают в нее печеночную массу, плотно накрывают фольгой и оставляют на полчаса, ставят в духовку при температуре 160–180 °С. Через 30 мин достают форму с готовым блюдом из духовки.

Печеночное суфле. 0,5 кг куриной печени, 200 г сметаны, 5 яиц, соль.

Промывают печень, очищают от пленок, желчных протоков жировых вкраплений. Печень дважды перекручивают в мясорубке, с помощью комбайна или блендера до пюреобразного состояния. Добавляют в печеночную массу соль и яйца, взбивают до появления пены. Кладут сметану, снова взбивают. Выливают печеночную смесь в форму, смазанную маслом, накрывают сверху фольгой и ставят выпекаться в духовку при температуре 200 °С. Выпекают суфле около 40 мин, затем снимают фольгу и доводят до готовности. Готовность проверяют с помощью деревянной шпажки, сухая поверхность которой будет означать, что суфле готово. Перед подачей суфле разрезают как пирог. К печеночному суфле подают гарнир из риса и овощей.

Печеночные оладьи в сметанном соусе. 400 г куриной печени, 150 г свиного свежего сала, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, ½ ч. ложки соли, 1 морковь, молотый черный перец по вкусу, 150 г растительного масла, ½ стакана манной крупы. Для соуса: ½ стакана сметаны 20 %-ной жирности. 1 ст. ложка муки, 2 стакана

воды.

Яйцо моют. Морковь и лук очищают. Печень промывают, удаляют с нее все пленки и прожилки, пропускают через мясорубку вместе с морковью, луком, свиным салом. Солят, перчат, вбивают яйцо, всыпают манную крупу. Все компоненты тщательно перемешивают. В сковороде нагревают растительное масло, в него ложкой выкладывают печеночную массу, обжаривают ее с двух сторон по 2 мин каждую сторону.

Готовые печеночные оладьи кладут в глубокую сковороду. Готовят сметанный соус: в отдельной сковороде разогревают растительное масло, туда всыпают муку, хорошо перемешивают, тушат 2 мин, вливают воду при непрерывном помешивании, чтобы не образовались комочки. Когда масса загустеет и примет консистенцию сметаны, добавляют сметану. Солят, перчат, и снова все тщательно перемешивают. Готовым соусом поливают готовые печеночные оладьи. Затем накрывают оладьи крышкой и тушат примерно 10 мин на маленьком огне. Подают печеночные оладьи с картофельным пюре и свежими овощами.

Котлеты из фасоли. 500 г белой фасоли, 3 кусочка белого хлеба, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка молотых сухарей, ½ ч. ложки соли, ¼ ч. ложки молотого перца, 1 ст. ложка нарезанной зелени укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки размолотых панировочных сухарей.

Готовят котлетную массу: сваренную в подсоленной воде и остывшую белую фасоль пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде кусочком белого хлеба. Добавляют муку, соль, молотый черный перец.

Красная фасоль с грибами и сыром в соевом соусе. 1 стакан фасоли, 400 г шампиньонов или белых грибов, 1 стакан тертого сыра, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки соевого соуса, 3–4 ст. ложки рафинированного подсолнечного масла, укропа (зелени) – по вкусу.

Фасоль замачивают на сутки, потом промывают. Варят в той же воде около часа, пока фасоль не станет мягкой. Грибы варят в небольшом количестве слегка подсоленной воды. Выкладывают на сковороду с растительным маслом фасоль с небольшим количеством бульона, добавляют грибы с небольшим количеством бульона и соевым соусом. Тушат под крышкой 10–

15 мин. Затем добавляют лук и лавровый лист. Оставляют на огне еще на 3–5 мин. Готовое блюдо обильно посыпают сыром и зеленью укропа. Накрывают крышкой, оставляют на 5 мин, затем раскладывают по порциям.

Стручковая фасоль с куриной печенью. 500 г стручковой фасоли, 500 г куриной печени, 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 1 ст. ложка томатной пасты, 250 г грибов, 1 яйцо, 1 ч. ложка муки, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки тертого сыра, соль, перец по вкусу.

Мясо моют, нарезают небольшими кубиками, обжаривают с измельченным луком и помидорами. Когда мясо будет готово, кладут очищенные от волокон и разрезанные пополам стручки зеленой фасоли, заливают горячей водой, приправляют солью и перцем. Тушат на слабом огне. Грибы очищают, хорошо моют, нарезают и тушат до мягкости, добавляют томатную пасту, яйцо, сметану, посыпают мукой и тушат. Затем смешивают грибы с фасолью, складывают все в керамический горшочек, посыпают сверху тертым сыром и ставят в горячую духовку, чтобы запеклось, а сверху образовалась румяная корочка.

Печеные бобы с мясом. 450 г бобов, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка сухой горчицы, 2 ч. ложки черного перца, 1–2 ст. ложки кленового сиропа, 150 г отваренного куриного мяса, соль по вкусу.

Замачивают фасоль на ночь, затем сливают воду, к фасоли добавляют нарезанный кольцами лук, горчицу, соль, перец и кленовый сироп. Заливают все водой, сверху кладут вареное куриное мясо, нарезанное кусочками. Прогревают духовку до 120 ˚С, ставят в емкость с фасолью на 8 ч. Готовят под закрытой крышкой, периодически подливая воду. Подают как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Запеканка из бобовых с картофелем. Бобовые (фасоль, горох или чечевица), картофель, растительное масло, лук, соль, молотый черный перец, молотые сухари.

Бобовые (фасоль, горох или чечевицу в соотношении 1:1) варят по отдельности, пропускают через мясорубку вместе с обжаренным в растительном масле луком, нарезанным крупными кольцами. Солят и перчат, добавляют немного муки и тщательно вымешивают. Массу кладут на смазанный маслом и обсыпанный

молотыми сухарями лист или противень, разравнивают слой и запекают в горячей духовке до румяной корочки. Подают запеканку горячей, разрезав порционными кусками, соус подают отдельно.

Зразы морковные с яблоками. 4 моркови, 1 ст. ложка манной крупы, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 1 зеленое яблоко.

Нашинкованную брусочками морковь тушат в молоке с маслом, добавляют манную крупу, сахар, остужают, вбивают яйца и перемешивают. Из массы формируют лепешки. На середину каждой кладут нарезанные яблоки, посыпают сахаром. Края лепешек соединяют, обваливают в сухарях. Обжаривают с двух сторон и подают со сметаной.

Морковь пряная. 1 кг моркови, 2 ст. ложки семян горчицы, 1 ч. ложка соли, 4 ст. ложки растительного масла.

Морковь очищают, режут продолговатыми брусочками. Семена горчицы толкут в ступке. В форму кладут нарезанную морковь, заливают водой так, чтобы жидкость покрывала овощи, солят. Ставят в нагретую до 200 °С духовку и томят 1 ч. Затем достают морковь, откидывают на дуршлаг, чтобы жидкость стекла. В сковороду с тонким дном наливают растительное масло, кладут горчицу, кладут морковь и обжаривают 7 мин, постоянно помешивая. Готовую морковь раскладывают по тарелкам. Можно использовать в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Морковь с сухим хлебом. 500 г моркови, 100 г сухого тертого хлеба, 6 яиц вкрутую, ½ стакана сахара, 100 г сливочного масла, 100 г изюма.

Отваривают морковь, очищают и протирают через сито. В морковь насыпают 100 г сухого тертого хлеба, желтки от яиц, сахарный песок и сливочное масло. Все смешивают, растирают до однородности, добавляют изюм, соль и взбитые белки, перемешивают, выкладывают в смазанную маслом кастрюлю и на 1 ч ставят в духовку.

Морковь с черносливом и медом. 2 моркови, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка изюма, 7 шт. чернослива или кураги.

Очищенную морковь нарезают мелкими кубиками и тушат в молоке, добавляют масло, тушат 10 мин, затем добавляют чернослив, мед и продолжают тушить до полной готовности.

Морковь фаршированная. 5 крупных морковей, 200 г отваренного куриного мяса, 2 яйца вкрутую, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка рубленого укропа, 30 г нарезанного мускатного ореха, 2 ст. ложки муки.

Из моркови вынимают сердцевину, пропускают через мясорубку, массу смешивают с перекрученным куриным мясом, протертым яйцом, маслом. Солят, засыпают зелень укропа, мускатный орех, вымешивают фарш, наполняют морковь,

выкладывают в форму и пекут при температуре 160 °С около 20 мин.

Морковь в формочках. 800 г моркови, 1 стакан молока, соль, нарезанная зелень – по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 4 ст. ложки тертых сухарей.

Очищенную морковь натирают на мелкой терке, добавляют взбитое яйцо, тертые сухари, мелко нарезанную зелень, соль, молоко, перемешивают. Наполняют массой смазанные формочки, ставят в духовку 160 °С на 20 мин. Формочки с мясом вынимают, опрокидывают готовую массу на тарелку подают к рыбным, мясным, яичным блюдам или к бульону.

Морковь с кабачком. 400 г моркови, 1 молодой кабачок, 1 головка репчатого лука, 2 стакана молока, 2 ст. ложки мелко нарезанного сельдерея, соль по вкусу.

Очищенные морковь и кабачок нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный лук, соль, заливают молоком, доводят до кипения, посыпают зеленью.

Глазированная морковь с кольраби. 1 кольраби, 400 г моркови, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка семян подсолнечника, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, белый перец – по вкусу.

Кольраби очищают, нарезают кусочками. Морковь очищают, разрезают продольно брусочками. Петрушку измельчают. Семена подсолнечника поджаривают на сухой сковороде до светло-коричневого оттенка и пряного запаха. Сливочное масло нагревают на другой сковороде, всыпают сахар и на среднем огне дают закипеть, помешивая. После этого добавляют овощи, жарят 2 мин, продолжая помешивать. Добавляют томатную пасту, оставляют тушиться на 10 мин на среднем огне до загустения. Заправляют перцем, солят, посыпают петрушкой и семенами подсолнечника.

Морковь с томатным соусом. 1 кг моркови, 4 яйца; молотые сухари, черствый белый хлеб – по вкусу; $^2/_3$ стакана томатного соуса, соль – по вкусу.

Морковь отваривают в подсоленной воде. Нарезают по длине ломтиками толщиной 5 мм. Последовательно смачивают их в яйцах, обваливают в сухарях, снова смачивают в яйцах и

обжаривают. Яйца предварительно взбивают и солят. Из черствого хлеба приготавливают гренки. На середину блюда кладут томатный соус, укладывают вокруг него жареную морковь и гренки.

Морковь под соусом бешамель. 0,5 кг моркови, 4 яйца вкрутую, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока, 100 г сыра, черный перец, зелень петрушки – по вкусу.

Яйца нарезают дольками. Очищают морковь, промывают и нарезают кружочками, погружают в небольшое количество кипящей подсоленной воды, добавляют 1 ч. ложку сахара и часть сливочного масла. Доводят до мягкости и сливают воду. Готовят соус: пассируют муку с маслом, вливают молоко, солят и варят при слабом кипении 6 мин. Выкладывают морковь на блюдо и в промежутках кладут нарезанные дольки яиц. Поливают соусом, посыпают тертым сыром, молотым черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки.

Морковь с болгарским перцем. 120 г моркови, 50 г болгарского перца, 40 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 10 г томатной пасты, зелень – по вкусу, соль.

Очищенные перец, лук и морковь нарезают тонкими кружками и кольцами. Овощи слегка обжаривают, в конце добавляют томатную пасту, соль и зелень, вливают немного воды или бульона. Тушат до готовности. Подают в холодном виде.

Морковь в белом вине. 900 г моркови, 150 мл красного вина, 150 мл воды, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка черного перца, сахар – по вкусу, 100 г сливочного масла.

В кастрюлю с толстым дном кладут морковь, нарезанную толстыми кружками. Добавляют сладкое белое вино, воду, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложку свежемолотого черного перца, сахар. Доводят до кипения, тушат 10–15 мин, пока вода не испарится. Затем уменьшают огонь, тушат еще 10 мин. Добавляют сливочное масло, перемешивают и подают.

Тушеная морковь с зеленью петрушки. 4 моркови, 4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан морковного отвара, петрушка, специи, морская соль – по вкусу.

Морковь моют, очищают, нарезают кружочками, заливают до половины кипятком и доводят до кипения. Затем добавляют соль и специи, ставят тушить в закрытой посуде на маленьком огне около 30 мин. Потом отвар сливают, смешивают с маслом, снова наливают к моркови, доводят до кипения. При подаче на стол посыпают измельченной зеленью.

Морковь, запеченная с тмином. 2 кг моркови, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка семян тмина (семена фенхеля).

Разогревают духовку до 200 °С. Морковь режут на дольки в 1 см и кладут в форму, поливают оливковым маслом, посыпают тмином. Готовят в духовке 30–40 мин до мягкости.

Морковь, тушенная с репчатым луком. 800 г моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, 1 стакан молока, соль, сахар – по вкусу.

Морковь моют, очищают, нарезают кубиками. В кастрюле нагревают растительное масло, обжаривают в нем морковь с мелко нарезанным луком, добавляют молоко и тушат. Заправляют морковь мукой, разведенной молоком, доводят до кипения, солят, сладят, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Подают к мясу, рыбе.

Морковь с яйцами. 500 г моркови, 4 яйца, 5 ст. ложек растительного масла, соль, перец – по вкусу.

Очищают морковь, разрезают на крупные куски и отваривают в подсоленной воде. Затем сливают воду, морковь мелко нарезают и обжаривают в растительном масле. Взбивают яйца, смешивают их с морковью, солят, перчат по вкусу. Тушат вместе 5–7 мин. Подают горячим.

Морковь с рисом. 1 кг моркови, 2 ст. ложки риса, 80 г растительного масла, соль, сахар – по вкусу, молоко или вода.

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают. Нарезанную морковь кладут в кастрюлю, добавляют рис, масло, заливают водой или молоком, добавляют соль, сахар, накрывают крышкой и тушат до готовности.

Морковь с зирой. 1 кг моркови, 3 ст. ложки оливкового масла, чили по вкусу, 2 ч. ложки зира, 1 ч. ложка сухих листьев кориандра.

Разогревают духовку до 200 °С. Кладут морковь в большую форму, брызгают маслом и посыпают специями. Ставят в духовку, запекают 20–25 мин. После приготовления оставляют в духовке до подачи к столу.

Морковь в ореховом масле. 600 г моркови, 2 ст. ложки лимонного сока, 50 г растительного масла, 50 г орехов (фундук или лещина, тертые), соль, перец – по вкусу.

Морковь очищают, моют, режут тонкой соломкой, длиной 5–6 см, солят, затем тушат под крышкой 18–20 мин, поливают лимонным соком. Орехи обжаривают в масле 3 мин, смешивают с морковью. В горячем виде подают к столу в качестве гарнира к филе из красного мяса.

Морковь со стручковой фасолью. 400 г моркови, 400 г стручковой фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Стручки фасоли промывают, обжаривают целиком вместе с нашинкованным репчатым луком. Затем тушат с добавлением воды и масла, перемешивают с мелко нарезанной зеленью. В другой кастрюле тушат морковь, смешивают с фасолью. Тушеные овощи используют как гарнир к мясным блюдам.

Морковь с перцем и медом. 1 кг нарезанной моркови, соль, 25 г растительного масла, 1 ст. ложка меда, черный перец.

Нарезанную морковь кладут в кастрюлю с маслом, солью и медом, добавляют воду. Накрыть кастрюлю и тушат 6 мин, пока морковь не станет чуть мягкой. Затем снимают крышку и на медленном огне продолжают тушить, пока жидкость не загустеет. Посыпают черным перцем и подают горячим.

Морковь с пастернаком в сухарях. 450 г нарезанной моркови, 450 г нарезанного пастернака, 30 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 125 г сметаны, 2 ст. ложки соуса из хрена, ¼ ч. ложки соли, $^1/_8$ ч. ложки молотого черного перца, 1 ломтик черствого белого хлеба.

В кипящую воду кладут морковь и пастернак и доводят до кипения. Накрывают крышкой и тушат на маленьком огне 20 мин, пока овощи не станут мягкими. Затем выкладывают овощи в другую посуду. Нагревают духовку до 180 °С.

Готовят соус: растапливают сливочное масло, выкладывают в него лук, слегка обжаривают, добавляют сметану, хрен, соль, перец, вливают часть овощного отвара (около 50–60 мл), тушат 15 мин на среднем огне, помешивая.

Овощи заливают соусом, посыпают раскрошенным черным хлебом, ставят в нагретую духовку на 20 мин.

Морковь с сыром. 800 г моркови, 50 г растительного масла, 50 г натертого сыра, соль по вкусу, подсоленная вода.

Морковь очищают, режут соломкой и тушат в нагретом растительном масле с добавлением небольшого количества воды. После окончания готовки посыпают тертым сыром.

Морковь и шалот с лимоном. 450 г лука-шалота, 25 г растительного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 лимон, 450 г моркови, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 1 ст. ложка семян кунжута.

Лук очищают, нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой, доводят до кипения и варят 5 мин до мягкости. Затем лук вынимают из воды. Нагревают растительное масло в сковороде, добавляют разрезанный пополам лимон срезом вниз, лук-шалот и обжаривают 3–4 мин. Добавляют морковь и тушат еще 8 мин, помешивая, затем добавляют мед, лимонный сок и приправы. Накрывают крышкой и готовят еще 5 мин. Перед подачей перемешивают с петрушкой и кунжутом.

Морковь с сельдереем. 280 г моркови, 120 г корня сельдерея, 20 мл водки, 10 г соевого соуса, 60 г растительного масла, соль – по вкусу.

Морковь и корень сельдерея очищают, нарезают соломкой, бланшируют, откидывают, кладут в нагретое на сковороде масло и, постоянно помешивая, жарят. После этого добавляют соевый соус, вливают водку, соль и растительное масло.

Морковь со сливками. 175 г моркови, 5 г сливочного масла, 50 г сливок.

Морковь варят в подсоленной воде, обсушивают, затем тушат в масле, заливают сливками.

Морковь по-вьетнамски. 1 кг моркови, 1 ч. ложка соли, 3 головки репчатого лука, 200 г растительного масла, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, перец молотый по вкусу.

Морковь очищают, тонко режут, солят, оставляют на 30 мин. Затем промывают холодной водой, дают стечь воде. Лук мелко нарезают и обжаривают в масле до золотистого цвета. Чеснок нарезают. Все компоненты перемешивают, добавляют перец.

Морковь, запеченная целиком. 400 г моркови, 2 головки красного репчатого лука, 2 ст. ложки оливкового масла. Для хрустящей крошки: 100 г грецкого ореха, 20 г нарезанной петрушки, 2 зубчика чеснока, цедра 2 лимонов.

Разогревают духовку до 190 °С. очищают 400 г некрупной моркови и кладут в форму вместе с двумя красными луковицами, нарезанными на дольки. Морковь сверху поливают оливковым маслом, запекают 25 мин. Готовят крошку: мелко режут грецкий орех, петрушку, чеснок, натирают цедру с лимона. Крошкой посыпают морковь, запекают 10 мин.

Морковь с маком. 670 г моркови, нарезанной соломкой, 1 нарезанный лук-порей, 300 мл апельсинового сока, 2 ст. ложки меда, 1 зубчика раздавленного чеснока, 1 ст. ложка специй (корицы, мускатного ореха, гвоздики, перец, свежий тимьян), 1 ст. ложка мака, соль, по вкусу, подсоленная вода.

Отваривают лук-порей и морковь в кастрюле с соленой водой в течение 5–6 мин. Затем лук выкладывают в форму для духовки. Смешивают апельсиновый сок, мед, чеснок, специи и тимьян, заливают смесью овощи, солят и перчат по вкусу. Выкладывают в форму и запекают в разогретой до 180 °С духовке в течение 30 мин до готовности овощей. В конце готовки посыпают маком.

Морковь с яблоками и сухофруктами. 400 г моркови, 1 яблоко, 20 г изюма, 20 г чернослива, растительное масло.

Морковь и яблоко очищают, нарезают соломкой, добавляют промытый чернослив и изюм, бланшируют, откидывают, кладут

на сильно нагретую сковороду с небольшим количеством растительного масла и тушат.

Морковь и капуста, тушенные с лимоном. 450 г капусты, 25 г растительного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 лимон, 500 г моркови, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 1 ст. ложка семян кунжута.

Морковь очищают, натирают на терке. Капусту моют, мелко шинкуют, смешивают с морковью, выкладывают в разогретое растительное масло, тушат 10–15 мин. Добавляют мед, уксус и приправы. Накрывают плотно крышкой и готовят еще 5 мин, пока морковь не станет мягкой. Перед подачей перемешивают с петрушкой и кун-жутом.

Тушеная морковь со стручковой фасолью и лимоном. 400 г моркови, 400 г стручковой фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Стручки фасоли моют, нарезают, смешивают с морковью, тушат в растительном масле вместе с нарезанным луком около 15 мин. Добавляют нарезанные кружки лимона, продолжают тушить еще 5 мин на маленьком огне. Тушеные овощи используют как гарнир к мясным блюдам.

Морковь по-английски. 1 кг моркови, цедра и сок 1 апельсина, 3–4 зубчика чеснока, нарезанная петрушка, оливковое масло, 150 мл белого сухого вина, немного куриного или овощного бульона, соль, перец.

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Мелко нарезают чеснок, зелень, смешивают с нарезанной петрушкой. Морковь с зеленью высыпают тонким слоем в форму, поливают оливковым маслом, солят, перчат. Выкладывают новый слой моркови, сбрызгивают оливковым маслом, солят, снова кладут новый слой. Наливают в форму апельсиновый сок, вино и бульон, жидкость должна покрывать морковку. Сверху кладут сливочное масло. Ставят в духовку при температуре 200 °С на 25–30 мин. Морковка должна стать мягкой.

Гарнир из моркови. 500 г моркови, ½ стакана воды, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, ½ ч.

ложки соли, ½ ч. ложки семян укропа.

В кастрюле смешивают морковь, воду, сливочное масло, сахар, соль и семена укропа. Доведят до кипения, убавляют огонь, накрывают крышкой и варят 25–30 мин или пока морковь не станет мягкой.

Морковь, тушенная в молоке. 4 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 стакан молока, ½ ч. ложки сахара, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки по вкусу.

Морковь и корень петрушки очищают, нарезают кубиками, добавляют нарезанную луковицу. Овощи тушат в молоке, туда добавляют соль, сахар, муку, тщательно перемешивают. Готовую морковь посыпают зеленью петрушки.

Стручковая фасоль со сладким перцем. 400 г стручковой фасоли, 1 красный сладкий перец, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, соль, лимонный сок по вкусу.

Перец моют, запекают целиком в духовке около 20 мин, затем остужают и снимают кожицу. Разрезают перец на половинки, удаляют плодоножки и семена. Очищенные половинки нарезают полосками шириной около 1 см. Стручковую фасоль отваривают до готовности в подсоленной воде, после чего откидывают на дуршлаг и дают воде стечь. Разогревают в сковороде растительное масло, добавляют фасоль, слегка обжаривают. Добавляют к фасоли нарезанный перец, перемешивают и снимают сковороду с огня. Чеснок выдавливают и смешивают его с овощами. Добавляют по вкусу лимонный сок и оставляют овощи на 15–20 мин под крышкой.

Фасоль и перец, обжаренные с яйцом. 400 г фасоли стручковой, 1 красный сладкий перец, 2 яйца, ⅓ ч. ложки карри, соль, молотый черный перец по вкусу, 2–3 ст. ложки растительного масла, зелень по вкусу.

Отваривают фасоль в подсоленной воде около 10 мин, затем стручки откидывают на дуршлаг и дают воде стечь. Удаляют семена из перца, нарезают перец длинными тонкими полосками. Разогревают растительное масло, добавляют полоски перца и слегка обжаривают. Добавляют стручковую фасоль, солят, перчат, обжаривают около 10 мин. Яйца взбивают вместе с карри,

вливают яйца в овощи, перемешивают. Снимают сковороду с плиты, добавляют мелко нарезанную зелень.

Фасоль с помидорами. 250 г фасоли. Для соуса: 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 нарезанных помидора, оливковое масло для обжаривания, свежая нарезанная зелень, соль, молотый черный перец – по вкусу.

Сухую фасоль перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на ночь. Через несколько часов фасоль промывают, заливают водой и варят до мягкости, при необходимости добавляют воду. Готовят соус: разогревают в сковороде оливковое масло, добавляют тонко нарезанный лук и обжаривают его до золотистого цвета. Нарезанные помидоры разминают вилкой и вливают в сковороду с поджаренным луком. Приправляют по вкусу мелко нарезанную зелень, солят и перчат. Уменьшают огонь, накрывают крышкой и варят соус до загустения. Добавляют в готовый соус вареную фасоль, размешивают. Чеснок выдавливают и добавляют к фасоли.

Белая фасоль с помидорами и сельдереем. 2 стакана белой фасоли, 2 головки лука, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, черный перец, соль по вкусу. Для соуса: 5 помидоров, 2 стакана томатного сока или 2 ст. ложки томатной пасты, 3–4 зубчика чеснока, нарезанная зелень петрушки (или кинзы) по вкусу.

Белую фасоль промывают, замачивают в холодной воде на сутки. Затем сливают воду, промывают несколько раз. Заливают кипящей водой, снова доводят до кипения и сливают воду. Так проделывают три раза. Растительное масло нагревают, пассируют в нем нарезанный кольцами репчатый лук до золотисто-коричневого цвета, затем выкладывают нарезанные дольками очищенные от кожицы помидоры и стебли сельдерея. Морковь очищают, натирают на терке и добавляют в помидоры. Вливают томатный сок или кладут томатную пасту. Накрывают сковороду крышкой, уменьшают огонь и варят несколько минут, добавляют мелко порубленный чеснок, зелень, все перемешивают. Добавляют в соус вареную фасоль, перемешивают и оставляют на маленьком огне еще несколько минут, солят и перчат.

Лобио с орехами. 500 г стручковой фасоли, ½ стакана очищенных грецких орехов, 2–3 головки репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 4 веточки зелени

кинзы, соль – по вкусу.

Стручки фасоли промывают, нарезают кусочками, варят, откидывают на дуршлаг (отвар сливают в отдельную посуду), остужают и слегка отжимают. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок перемешивают в блендере. Берут ¼ стакана отвара фасоли, вмешивают в него смесь с толчеными орехами, соединяют с отжатой фасолью, добавляют мелко нарезанный репчатый лук и снова перемешивают. Полученное лобио перекладывают на блюдо, выравнивают, в центре делают углубление, в него вливают ореховую смесь.

Фасоль с куриным мясом. 500 г белой фасоли, 250 г вареного куриного мяса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, соль, молотый черный перец, красный перец, цедра лимона – по вкусу, несколько стеблей лука зеленого, 3 стакана томатного сока или 3 ст. ложки томатной пасты.

Фасоль промывают, заливают водой на 3–4 ч, затем варят до мягкости. Готовую фасоль откидывают на дуршлаг, дают стечь жидкости. Лук нарезают кольцами, слегка обжаривают в растительном масле, добавляют нарезанное кубиками вареное куриное мясо, все обжаривают вместе с луком и смешивают с фасолью, перчат, солят и посыпают цедрой лимона, нарезанным зеленым луком, поливают томатным соком.

Фасоль по-монастырски. 200 г фасоли, 3 моркови, ½ корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 2 шт. горького перца, зелень петрушки и мяты – по вкусу, подсолнечное масло, соль.

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Фасоль замачивают в холодной воде на 4 ч, затем воду сливают, фасоль промывают, снова заливают чистой водой и варят на медленном огне в глиняном горшочке. Туда добавляют подсолнечное масло, мелко нарезанную морковь, лук и сельдерей. Перец моют, нарезают, добавляют к овощной смеси, затем, когда фасоль станет мягкой, добавляют натертые на терке помидоры, нарезанную мяту и соль. Затем тушат еще 15–20 мин. При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Фасоль зеленая по-африкански. 200 г стручковой фасоли, 100 мл томатного сока, 30 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки или укропа, 1 ч. ложка соли.

Стручки зеленой фасоли промывают, очищают, разрезают каждый стручок пополам, кладут в кипящую воду, солят, отваривают до готовности. Фасоль откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, заливают томатным соком и растопленным сливочным маслом и варят еще 15–20 мин на слабом огне. При подаче на стол густо посыпают мелко нарезанной зеленью.

Фасоль зеленая с яйцом. 200 г стручковая фасоль, 2 яйца вкрутую, 30 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки, соль, перец.

Стручки зеленой фасоли промывают, очищают, нарезают пополам по ширине, кладут в кипящую воду, солят, отваривают до готовности. Фасоль откидывают на дуршлаг, дают воде стечь. Яйца натирают на терке, смешивают с отваренной фасолью и нарезанной зеленью петрушки, заправляют растопленным сливочным маслом, перчат.

Фасоль, запеченная с яйцом и простоквашей. 400 г стручковой фасоли, 160 г репчатого лука, 60 г сладкого стручкового перца, 100 г помидоров, 10 г зелени петрушки, 4 яйца, 100 г простокваши, соль.

Стручки фасоли промывают, отваривают в подсоленной воде и нарезают на кусочки. Нашинкованный репчатый лук и сладкий стручковый перец обжаривают на оливковом масле и соединяют с фасолью, добавив мелко нарезанные помидоры и зелень петрушки. Массу солят, перемешивают, выкладывают на противень, поливают взбитыми яйцами и простоквашей и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Лобио с зеленью и ткемали. 500 г фасоли, 2 головки репчатого лука, 4 веточки зелени кинзы, 2 дольки чеснока, 3 веточки петрушки, 3 веточки мяты, соль и перец по вкусу, ткемали.

Фасоль промывают, всыпают в кастрюлю, заливают водой и ставят на огонь. Во время варки, по мере выкипания воды, можно добавлять кипяток. В фасоль кладут толченый чеснок и нарезанный репчатый лук. Когда фасоль размягчится, ее разминают, добавляют соль, нарезанный стручковый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, чабера, мяты, дают покипеть 1–2 мин, затем снимают с огня. Во время варки добавляют 2–3 ст. ложки толченых грецких орехов и по вкусу ткемали (или винный уксус). Готовое блюдо по густоте напоминает жидкую кашу.

Стручковая фасоль с соусом чили. 1 ст. ложка оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 250 г длиннозерного коричневого риса, 2 ч. ложки порошка чили, 600 мл овощного бульона или воды, 600 г помидоров, 450 г красной фасоли, 250 г консервированной сладкой кукурузы, 250 г зеленой стручковой фасоли, 150 г сметаны, 90 г сыра чеддер, 60 г тыквенных семечек.

Рис замачивают в воде на несколько часов, затем промывают. Стручковую фасоль промывают и отваривают, стручковую нарезать на небольшие кусочки. Разогревают масло в широкой кастрюле, слегка поджаривают в нем мелко нарезанный лук на среднем огне в течение 1 мин. Выкладывают к луку рис, порошок чили, вливают бульон или воду, доводят до кипения, уменьшают огонь, накрывают и варят на медленном огне 10 мин.

Помидоры протирают, добавляют в кастрюлю фасоль, нарезанные стручки и кукурузные зерна. Еще раз все кипятят, уменьшают огонь и варят, помешивая, 10–15 мин, до тех пор пока стручки не будут готовы, а весь бульон не впитается и рис. Сверху выкладывают ложкой сметану, посыпают сыром и тыквенными семечками.

Лобио с винным уксусом и растительным маслом. 500 г фасоли, 3 головки репчатого лука, ⅓ стакана растительного масла, ½ стакана винного уксуса, черный перец, соль по вкусу.

Перебранную, промытую фасоль всыпают в кастрюлю, заливают водой на несколько часов и ставят варить. Когда фасоль разварится, сливают отвар в отдельную посуду, накрывают крышкой. В сковороде нагревают растительное масло, добавляют нашинкованный репчатый лук и тушат. Потом добавляют соль, молотый черный перец, винный уксус, все перемешивают и тушат еще 2–3 мин. Затем соединяют с разваренной фасолью, вливают стакан отвара, ставят на огонь и дают покипеть 1–2 мин.

Тушеная стручковая фасоль по-гречески. 2 ст. ложки оливкового масла, 4 зубчика мелко порубленного чеснока, 500 г стручковой фасоли, 400 г консервированных помидоров без кожицы, 1 ч. ложка орегано, соль.

Фасоль моют, заливают водой на несколько часов. Нагревают масло в кастрюле на среднем огне, добавляют чеснок и немного

поджаривают. Положить к чесноку фасоль и перемешивают, кладут мелко нарезанные помидоры. Доводят все до кипения, уменьшают огонь и тушат 20–30 мин, насыпают соль и орегано, тушат еще 10 мин на малом огне. Подают, когда фасоль станет мягкой и жидкость от помидоров почти испарится. Очищают лук и морковь, шинкуют, пассируют в масле. Заправку добавляют в суп, дают закипеть, посолить, поперчить по вкусу. При подаче на стол посыпают зеленью.

Стручковая фасоль в соусе. 500 г стручковой фасоли, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки кедровых орехов, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Стручковую фасоль отваривают, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Муку обжаривают на масле, добавляют ¾ стакана воды, дают закипеть, добавляют измельченные кедровые орехи. Фасоль выкладывают в соус, солят, перчат и тушат 5–10 мин. При подаче на стол посыпают зеленью.

Паста из нута. 200 г нута – турецкого горошка, 1 л воды, 7 ст. ложек оливкового масла, 4 помидора, 2 дольки чеснока, 200 г феттучини, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, 6 нарезанных листиков базилика, соль, перец по вкусу.

Горошек замачивают на ночь, затем сливают воду, заливают свежей водой, добавляют 3 ст. ложки оливкового масла, помидоры и половину чеснока, доводят до кипения, уменьшают огонь, закрывают крышкой и тушат около 1,5 ч. Добавляют феттучини и варят еще 15 мин до готовности. Посыпают нарезанной петрушкой, базиликом, чесноком, солят, перчат и подают.

Каша из гороха с зеленью. 100 г нута – турецкого горошка, 80 г фасоли, 60 г пшена, 30 г репчатого лука, 30 г нарезанной зелени.

Перебранный, предварительно замоченный горох нут кладут в кастрюлю, заливают водой так, чтобы она полностью покрыла горох, и варят на слабом огне. Добавляют фасоль и дробленую пшеницу, продолжают варить, затем кладут лук репчатый, варят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

Зеленая фасоль тушеная. Стручковая фасоль,

растительное масло, сахар, перец, соль, майоран, петрушка, мускатный орех – по вкусу.

Варят стручки фасоли, затем сливают воду, фасоль перекладывают в кастрюлю, добавляют масло, сахар, перец, соль, майоран, петрушку, мускатный орех по вкусу. Ставят на маленький огонь, готовят до мягкости. Подают с мясными блюдами.

Нут с коричневым рисом. 250 г нута – турецкого горошка, 2 стакана вода, 200 г коричневого риса, пряные травы – по вкусу, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки кукурузного масла, 1 ч. ложка молотого тмина, ¾ ч. ложки молотой корицы, 1 лавровый лист, 200 г корня сельдерея, 200 г тыквы, 200 г лука-порея, 1 апельсин, соль, перец по вкусу, 300 мл йогурта.

Рис замачивают на несколько часов, промывают. Тыкву моют, очищают, нарезают соломкой, лук-порей нарезают. К замоченному на ночь нуту кладут пряные травы, доводят до кипения, закрывают крышкой и варят до готовности. Тушат лук и чеснок в разогретом кукурузном масле, добавляют тмин и корицу, тушат 10 мин, выкладывают рис, туда же кладут лавровый лист, доводят до кипения и варят на медленном огне под закрытой крышкой до готовности – около 30 мин. В конце готовки кладут нарезанный апельсин, тушат еще 5 мин. Солят, добавляют специи и подают с йогуртом.

Зеленое лобио с горошком и мясом. 300 г стручковой фасоли, 300 г мяса курицы, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 зубчика чеснока, по 3 веточки зелени мяты, кинзы, петрушки, перец, соль по вкусу, бульон или вода.

Стручковую фасоль моют, нарезают кусочками. Мясо нарезают кусочками, посыпают солью, перцем и тушат на масле под закрытой крышкой. Затем добавляют мелко нарезанный репчатый лук и тушат около 15 мин. После этого вливают немного воды (или бульона), кладут нарезанную стручковую фасоль и тушат под крышкой до готовности. Заправляют нарезанной зеленью мяты, кинзы, петрушки, толченым чесноком, черным молотым перцем и солью, тушат лобио еще 5 мин, а затем снимают с огня и оставляют томиться под закрытой крышкой.

Овощи с турецким горошком. 100 г нута – турецкого горошка, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки семян кумина, 1 ч. ложка натертого имбиря, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка куркумы, 2 свежих стручка острого перца, 2 нарезанных кубиками баклажана, 2 помидора, 6 шт. свежего шпината, 450 г воды, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки сливочного масла.

Горошек замачивают на несколько часов, затем замоченный горошек варят, пока он не станет мягким. Откидывают на дуршлаг, чтобы вода стекла. Затем в кастрюле нагревают растительное масло, к нему добавляют по очереди семена кумина, перец, натертый свежий имбирь, молотый кориандр и куркуму. Тушат, помешивая, 1 мин, затем добавляют туда же нарезанные баклажаны, перемешивают, кладут помидоры и промытый, очищенный от стеблей, нарезанный шпинат, все перемешивают. Вливают воду. Уменьшают огонь и варят при закрытой крышке. Через 10 мин крышку снимают, заправляют сливочным маслом и держат на огне, помешивая, пока жидкость не выкипит, солят, перемешивают. Подают к столу горячим.

Соки и напитки

При заболеваниях глаз рекомендуют пить свежий морковный сок: достаточно в день выпивать по ½ стакана свежевыжатого морковного сока (большее количество сока может вызвать возникновение желтой окраски кожи и глазных склер). Хорошо также после приема сока съесть жиросодержащий продукт: ложку сметаны или черный хлеб с маслом, так как витамин А, содержащийся в моркови, жирорастворимый.

Сок петрушки является сильнодействующим средством, способствующим восстановлению остроты зрения. Его нужно пить не больше 1 ст. ложки за прием, всего же в день принимают 30–40 мл, причем в смеси с водой или морковным соком. Ежедневно полезно выпивать также 2 ст. ложки свекольного сока. Хорошо сочетать свекольный сок с морковным в соотношении 1:1.

Шиповник является лидером по содержанию антиоксиданта – витамина С. Напиток шиповника полезен для глаз, рекомендуется при катаракте, дистрофии сетчатки и для укрепления иммунитета. Рекомендуется ежедневно пить хотя бы 1 стакан настойки или отвара шиповника.

Витаминный напиток из шиповника. 1 ч. ложка сухих лепестков шиповника, 2 стакана кипятка, 1 ст. ложка меда.

Берут сухие лепестки шиповника, заливают кипятком и держат 1–2 мин на огне. Затем остужают, отжимают, добавляют мед, пьют перед сном, утром после пробуждения и в течение дня.

Чай из шиповника. 1 ст. ложка сухих измельченных плодов шиповника, 2 стакана кипятка.

Плоды шиповника кипятят на слабом огне 10 мин, настаивают 2–3 ч. Принимают по ¼-½ стакана 3–4 раза в день.

Настой боярышника помогает при близорукости, его пьют от ½ стакана в день. Полезен зеленый чай – 1–6 стаканов в день.

Сок, настой или сироп черники становится профилактикой для многих отклонений в здоровье глаз.

Цикорий имеет необходимые для глаз питательные вещества. Хорошо к соку цикория добавить сок моркови, петрушки, сельдерея. Для восстановления зрения до нормального в течение короткого времени рекомендуют ежедневно употреблять по 200–250 мл смеси этих соков.

Десерты

Черничный пирог. 1 стакан пшеничной муки, 125 г сливочного масла или маргарина, 40 г сахара, 1 яйцо, 60 г сливок, 2 ст. ложки крахмала, свежая или засушенная черника.

Взбивают масло с сахаром. Вбивают яйцо, добавляют сливки и муку. Взбивают 3 мин. Ставят тесто в холодное место на 30 мин. Затем раскатывают тесто в тонкий пласт и выкладывают на противень. Готовят начинку: смешивают чернику с сахаром и крахмалом. Распределяют начинку по поверхности теста и поднимают края. Запекают 30 мин при температуре 200 °С.

Холодный черничный пудинг. 250 г ягод черники (свежих или замороженных), 40 г сахара, 1 ч. ложка крахмала, 1 круглая белая булочка.

Булочку разрезают поперек на три кружка. Ягоды кладут в кастрюлю, перемешивают с сахаром до появления сока. Затем ставят кастрюлю на маленький огонь и, постоянно помешивая, доводят до кипения. Крахмал разводят в небольшом количестве воды и добавляют в ягоды, перемешивают. В форму последовательно выкладывают кружки булочки, чередуя с черничным желе, ставят на ночь в холодильник.

Кисель из сушеной черники. 40 г сушеной черники, 100 г сахарного песка, 40 г крахмала, 1 г лимонной кислоты, 800 мл воды.

Чернику перебирают, промывают в теплой воде, кладут в посуду, заливают холодной водой и варят до полного размягчения (около 20 мин). Черничный отвар процеживают. Ягоды черники тщательно разминают, снова заливают горячим отваром, доводят до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту, смесь доводят до кипения. В кипящий отвар вводят разведенный холодной водой крахмал, размешивают, чтобы не было комков, доводят до кипения. Готовый кисель горячим разливают в порционную посуду и охлаждают.

Пирог с черникой. Для теста: 4 стакана муки, 1½ ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соли, 20 г дрожжей, 1 стакан воды, 1 яйцо для смазки. Для начинки: 800 г черники, 1–2 ст. ложки

сахара.

Готовят опарным способом дрожжевое тесто. Небольшую часть теста отделяют для украшения пирога, остальное делят пополам. Первую половину формируют в один шар, из половины второй делают небольшие шарики. Шары из теста укладывают на деревянную доску швом вниз и дают им подняться. Затем большой шар раскатывают в пласт, сверху насыпают слой черники, посыпают сахаром (нужно оставить свободными края шириной в 1 см).

Из части теста, предназначенной для украшения пирога, скатывают жгут, укладывают его по краю пирога, делают украшения в виде листочков и розочек (маленькие пластинки из теста нарезают елочкой и делают листики, скатывают тонкие жгуты длиной 4–5 см, сворачивают их спиралью и делают розочки). Небольшие шарики используются для ватрушек, их перекладывают на противень, смазанный растительным маслом, делают в шариках углубления, надавливают в середине шарика деревянным пестиком, туда кладут чернику с сахаром. Дают тесту настояться около 1 ч, смазывают яйцом и выпекают 6–8 мин при температуре 200 °С.

Мороженое с черникой. 300 г свежей или замороженной черники, 3 пакетика ванильного сахара, 3 ст. ложки рома, 150 мл жирных сливок, 2 веточки лимонной мяты, 300 г ванильного мороженого, нарезанные фисташки.

Ягоды моют, кладут в эмалированную миску, осторожно смешивают с двумя пакетиками ванильного сахара и ромом, ставят на 15 мин в холодильник. Сливки и оставшийся ванилин взбивают миксером в крутую пену, выкладывают в кондитерский мешочек с насадкой. Мяту моют под струей холодной воды, обсушивают и аккуратно отделяют листочки. Из ванильного мороженого делают шарики и раскладывают по креманкам. Сверху на мороженое из мешочка выдавливают сливки, формируя розочки. Посыпают мороженое черникой и украшают рублеными фисташками и листочками мяты.

Пышки с черникой. 1 стакан черники, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 2 стакана пшеничной муки, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры; 2 ч. ложки соды, гашенной уксусом.

Смешивают до однородной массы размягченного до

комнатной температуры масло, сметану и яйцо. Отдельно смешивают муку, сахар и соду. Соединяют масляную смесь с мучной и перемешивают. Добавляют в тесто чернику и еще раз перемешивают. Формочки смазывают маслом, наполняют каждую на $^2/_3$ объема тестом. Ставят в разогретую до 180 °С духовку и выпекают 15–20 мин. Посыпают сахарной пудрой.

Торт черничный. Для коржа: 80 г сливочного масла, 40 г сахарной пудры, 1 желток, 160 г муки, ½ ч. ложки соли. Для начинки: 500 г черники, 20 г апельсинового ликера, 8 пластин белого желатина, 0,5 л жирных сливок, 100 г жареных миндальных хлопьев, 50 г сахара.

Из масла, сахарной пудры, желтка, муки и щепотки соли готовят песочное тесто, накрывают и помещают на 1 ч в холодильник. Чернику промывают, дают стечь, поливают ликером и дают настояться 30 мин.

Песочное тесто раскатывают и выкладывают на форму для торта. Выпекают 15 мин при 220 °С. Остужают. Желатин замачивают в холодной воде, когда набухнет – отжимают и растворяют в небольшом количестве воды в горячей водяной бане. Сливки с сахаром взбивают в густую пену, добавляют желатин, часть черники и перемешивают. Стенки формы выстилают фольгой и наполняют выпеченный корж взбитыми черничными сливками. Оставшуюся чернику выкладывают поверх торта и помещают торт в холодильник для застывания, посыпают миндальными хлопьями.

Творожная запеканка «Вкусы Франции». 500 г жирного творога, 5 яиц, 2 стакана муки, зеленый лук по вкусу, маргарин для смазывания, 1 ст. ложка манной крупы, соль по вкусу, перец по вкусу.

Нагревают духовку до средней температуры. Кладут в кастрюлю творог, муку, желтки и зеленый лук, заправляют солью, перцем и перемешивают все вместе в однородную массу. В другой посуде взбивают белки до состояния крепкой пены и осторожно добавляют к творожной смеси. Смазывают противень и посыпают манной крупой. Осторожно выкладывают смесь в противень и пекут 35 мин.

Тыквенные вафли. 1 небольшая тыква, очищенная от кожуры и семян, нарезанная ломтиками толщиной 6 мм и длиной 4 см; 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка куркумы,

¼ ч. ложки молотого острого красного перца, рисовая мука крупного помола или мука гороховая (из нута – турецкого горошка), 3 ст. ложки растительного масла для жарки во фритюре.

Складывают ломтики тыквы на поднос один за другим так, чтобы каждый следующий кусочек частично покрывал предыдущий. Посыпают кусочки солью, куркумой, перцем и оставляют на полчаса. Осушают кусочки тыквы бумажными салфетками и кладут их в бумажный или полиэтиленовый пакет с рисовой или гороховой мукой. Трясут пакет, чтобы мука обсыпала все кусочки. Затем вынимают кусочки, разделяют все количество на три части. Наливают во фритюрницу масло (толщина слоя – 5 см), ставят на умеренно сильный огонь и нагревают. Жарят отдельно каждую порцию 4–5 мин, пока ломтики не станут золотисто-коричневыми, затем вынимают шумовкой на бумажные салфетки, чтобы стекло масло.

Народные рецепты и советы врачей для улучшения зрения

Рацион для глаз. Вечером в 19.00–19.30 рекомендуется съедать по 100–150 г куриной печени и 3–4 ложки салата из моркови, порцию яблок и несколько зубчиков чеснока.

Отвар пырея (из всего растения; 10 %-ный). *Пьют по ⅓ стакана 3 раза в день в течение 1 месяца.*

Смесь с пыреем. *Свежий пырей, мед, красное вино.*

Сок свежего пырея, собранного вдали от дорог и трасс, смешивают с медом в соотношении 1:1, добавляют в красное вино, доводят до кипения, кипятят 5 мин на маленьком огне, остужают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения – с весны до осени.

Крапива двудомная полезна при понижении зрения, особенно в пожилом возрасте. Хорошо готовить супы из молодой крапивы.

Настой из листьев и стеблей крапивы. 1 ст. ложка сухой измельченной крапивы, 1 стакан кипятка.

Заливают крапиву кипятком. Настаивают 1 ч. Пьют по ⅓ стакана 3 раза в день.

Настой крапивы с луком. 1 ст. ложка сухой

измельченной крапивы, 1 головка лука, 1 стакан кипятка.

Измельченную крапиву заливают кипятком, добавляют сок лука, настаивают около 1 ч, процеживают, пьют по ⅓ ст. ложке 3 раза в день. Курс – 21 день. После перерыва в месяц можно провести еще один курс.

Настой пустырника. 15 г сухой измельченной травы, 1 стакан крутого кипятка.

Траву заливают кипятком. Настаивают 40 мин и процеживают. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Отвар капустных листьев (помогает укреплять зрение и улучшает сон). Несколько листьев капусты промывают в холодной воде и варят до тех пор, пока они не разварятся полностью. Остужают и принимают ежедневно 3–4 раза в день, запивая капустным отваром.

Настой из ростков картофеля. При ухудшении зрения проросшие ростки картофеля, появившиеся при хранении, высушивают, настаивают: 1 ст. ложка ростков картофеля, 1 стакан водки.

Ростки картофеля заливают водкой. Настаивают в течение суток. Пьют по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды.

Ботва моркови помогает отказаться от очков. Ее кладут в салаты, а также принимают отдельно. Ботву моркови можно высушить и использовать в виде приправы.

Паста из боярышника. В ягодах боярышника есть каротин и витамин С.

Перемалывают сухие плоды боярышника, смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают смесь по 3 ст. ложки в день.

Сок черники способен оказывать положительное воздействие на свойства зрительного нерва – его можно использовать в рационе и для закапывания в глаза (соотношение 1 часть сока на 2 части кипяченой воды).

Сок алоэ. Используют сок листьев алоэ для приема внутрь по 1 ч. ложке после еды несколько раз в день.

Апельсиновый сок. Ежедневно принимают сок из 2 апельсинов.

Отварная свекла. 100–150 г отварной свеклы ежедневно помогут восстановить и поддержать остроту зрения.

Грецкие орехи. Вечером рекомендуют съедать по 5 ядер грецких орехов.

Липовый мед принимают утром натощак и вечером перед сном по 1 ст. ложке. Курс приема 2 недели, затем перерыв 2 недели. Результат становится заметным после 2–3 курсов лечения.

Черника с сахаром. 1 кг черники, 1 кг 200 г сахарного песка.

Смешивают промытые ягоды черники с сахаром, хранят смесь в стеклянных банках в холодильнике. Принимать по 40–50 г 2 раза в день для повышения остроты зрения.

Морковное пюре или тертая морковь. Целый корнеплод нужно тщательно разжевывать.

Морковная смесь. ¼ стакана кураги, ¼ лимона, 2 моркови, 1 ст. ложка сметаны и 1 ст. ложка меда, нарезанная зелень петрушки.

Все компоненты измельчают в блендере, едят во время основного приема пищи.

Овощная смесь. 50 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 20 г свеклы, 15 г редьки, 5 г петрушки, 5 г фенхеля, 1 ст. ложка оливкового или кукурузного масла.

Измельчают в блендере все компоненты, заправляют растительным маслом. Принимают при каждом основном приеме пищи.

Сок дымянки аптечной. 3 раза в день пьют по ½ ст. ложки в течение 1–1,5 месяцев.

Рыбий жир. В течение 2–3 недель 1 раз в год по 1 ст. ложке.

Семена лимонника. Семена лимонника толкут в порошок. Порошок лимонника фасуют по ½ ч. ложки (2 г) в пакетики. Принимают после еды по 2 г (по 1 пакетику).

Следует помнить, что лимонник повышает давление, поэтому он годится для гипотоников, а гипертоникам следует соблюдать осторожность при приеме семян лимонника.

Семена укропа. 1 ст. ложка семян укропа, 1 стакан кипятка.

Семена укропа заваривают кипятком, пьют 3 раза в день по ⅓ стакана. Пьют 1 неделю, затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс. В течение года проводят по 3–4 курса.

Облепиха, черная смородина – принимают в неограниченном количестве в любом виде.

Настой из листьев смородины. 3–4 г сухих листьев смородины, 1 стакан кипятка.

Листья смородины запаривают в кипятке 10–20 мин, процеживают. Принимают как обычный чай по ½–1 стакану 2–3 раза в день.

Первоцвет. Листья первоцвета богаты витамином С: свежие листья содержат его до 700 мг, а сушеные – до 6000 мг. Свежую траву первоцвета используют для салатов, кладут в супы, окрошку.

Настой из листьев первоцвета. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев первоцвета, 0,5 л крутого кипятка.

Берут сухие измельченные листья первоцвета, заливают в термосе крутым кипятком, настаивают 1,5 ч, процеживают и пьют по ½ стакана 2–3 раза в день как витаминное и улучшающее зрение средство.

Настой плодов и листьев земляники. Плоды и листья земляники заливают кипятком, настаивают в кипятке около 2 ч. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Мед. Одновременно с местным лечением можно

принимать мед, он оказывает общеукрепляющее действие и положительно влияет на глаза: улучшает адаптацию глаз к темноте, увеличивает остроту зрения, цветовое восприятие и расширяет поле зрения. Эффективность повышается, если использовать чернику и рябину красную с медом, морковный коктейль с медом, лимонник китайский с медом, облепиховый сок с медом, а также салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом и т. п.

Сбор трав от глаукомы. 35 г травы душицы обыкновенной, 35 г травы омелы белой, 30 г травы дурнишника обыкновенного, 0,5 л кипятка.

1–3 ст. ложки смеси трав кладут в термос, заливают кипятком, настаивают 1–2 ч, процеживают и пьют при глаукоме настой по ⅓ стакана 3 раза в день после еды.

Настой календулы при катаракте. 3 ч. ложки сухих измельченных цветков календулы, 0,5 л кипятка.

Сухие цветки календулы заваривают кипятком, настаивают в термосе 1–2 ч, процеживают, пьют по ½ стакана 4 раза в день при катаракте. Этим же раствором промывают глаза.

Принимают ежедневно натощак по 100–150 г свеклы обыкновенной при снижении зрения, а также для профилактики снижения (цинк свеклы повышает остроту зрения).

Заключение

Заболевания глаз доставляют человеку массу неприятностей: от снижения остроты зрения до его потери, от синдрома красных глаз до серьезных воспалительных процессов, вызывающих боль, зуд, выделения. То, что видим мы, дает нам информацию об окружающем мире, но и то, какими нас видят, дает данные о нас самих. Как нас воспринимают окружающие при близком контакте и общении, во многом зависит от состояния нашего органа зрения, не зря ведь говорят, что глаза – зеркало души.

Хорошее зрение делает жизнь более комфортной: когда человек не зависит от очков и линз, не мучается от головных болей, не ощущает возрастных изменений, связанных с остротой зрения. Зоркое зрение дает возможность узнавать все самостоятельно, без подсказчиков и помощников. Те, кто хорошо видит, вовремя заметят предупреждающие сигналы, нужные объявления, внимательно прочтут договоры, контракты, не доверяясь другим людям.

От нас не всегда зависят наследственность, экологическая ситуация, условия работы; мы не властны над случайностями, однако мы можем регулировать то, что дает энергию нашим органам зрения, – питание. Для того чтобы зрение долгие годы сохранялось, нужно ограничивать потребление крахмалсодержащих продуктов и сластей, таких как белый хлеб, рафинированные крупы, помидоры, пудинги, джемы, конфеты. В рационе должны преобладать такие ценные для глаз продукты, как морковь, капуста, петрушка, сладкий перец, цитрусовые, лук,

яблоки, орехи, цельное зерно (кукуруза, рожь, пшеница), яйца, мед, а также белки животного происхождения, находящиеся в нежирном мясе, субпродуктах, рыбе. Они дадут силу, энергию и хорошее самочувствие.

Мы надеемся, что рецепты, которые вы нашли в нашей книге, расширят ваше представление о диете для здоровья глаз и помогут сохранить зрение на долгие годы. Ешьте и будьте здоровы! Приятного аппетита!

Приложение

Таблица суточной потребности в витаминах в разных возрастных группах

Категория	Грудные дети		Дети 1-10 лет			Подростки и взрослые мужского пола					Подростки и взрослые женского пола				
Возраст (годы)	0–0,5	0,5–1	1–3	4–6	7–10	11–14	15–18	19–24	25–50	>50	11–14	15–18	19–24	25–50	>50
A (мг)	400	400	450	500	700	1000	1000	1000	1000	1000	800	800	800	800	800
A (МЕ)	1250	1250	1340	1670	2335	3333	3333	3333	3333	3333	2667	2667	2667	2667	2667
E (мг)	3	4	6	7	7	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8
D (мг)	10	10	10	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
D (МЕ)	300	400	400	400	400	400	400	400	200	200	400	400	400	200	200
K (мкг)	5	10	15	20	30	45	65	70	80	80	45	55	60	65	65
C (мг)	30	35	40	45	45	50	60	60	60	60	50	60	60	60	60
B_1 (мг)	0,3	0,4	0,7	0,9	1	1,3	1,5	1,5	1,5	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	1
B_2 (мг)	0,4	0,5	0,8	1,1	1,2	1,5	1,8	1,7	1,7	1,4	1,3	1,3	1,3	1,3	1,2
Пантотеновая к-та (устар. B_5) (мг)	2	3	3	4	5	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7
B_6 (мг)	0,3	0,6	1	1,1	1,4	1,7	2	2	2	2	1,4	1,5	1,6	1,6	1,6
Фолат (мг)	0,025	0,035	0,05	0,075	0,1	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,15	0,18	0,18	0,18	0,18
B_{12} (мкг)	0,3	0,5	0,7	1	1,4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
PP (мг)	5	6	9	12	7	17	20	19	19	15	15	15	15	15	15
H (мкг)	10	15	20	25	30	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100

Общая таблица содержания витаминов в пищевых продуктах (в 100 г продукта)

Продукты	A (мг), ретинол	A (мг), β-каротин	D (мкг), кальциферолы	E (мг), токоферолы	C (мг), аскорбиновая кислота	B_6 (мг), пиридоксин	B_{12} (мкг), цианокобаламин	H (мкг), биотин	PP (мг), ниацин	B_5 (мг), пантотеновая к-та	B_2 (мг), рибофлавин	B_1 (мг), тиамин	B_9 (мкг), фолацин
Молоко коровье	0,025	0,015	0,05	0,09	1,50	0,05	0,40	3,20	0,10	0,38	0,15	0,04	5,00
Молоко сухое	0,13	0,10	0,25	0,45	4,00	0,20	3,00	10,0	0,70	2,70	1,30	0,27	30,0
Творог жирный	0,10	0,06	—	0,38	0,50	0,11	1,00	5,10	0,30	0,28	0,30	0,05	35,0
Яйцо куриное, желток	1,26	0,26	7,70	—	—	0,37	2,00	56,0	—	3,8	0,24	0,18	19,0
Яйцо куриное, белок	—	—	—	—	—	0,01	0,08	7,0	—	0,24	0,56	следы	1,00
Масло подсолнечное	—	0,04	—	67	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло соевое	—	0,17	—	114	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Говядина	Следы	—	—	0,57	Следы	0,37	2,60	3,04	4,70	0,50	0,15	0,06	8,40
Печень говяжья	8,2	1,00	—	1,28	33	0,70	60	98	9,0	6,8	2,19	0,30	240
Печень свиная	3,45	—	—	0,44	21	0,52	30	80	12,0	5,8	2,18	0,30	225
Почки свиные	0,1	—	—	—	10	0,58	15,0	140	7,3	3,0	1,56	0,29	—
Шпроты в масле	0,14	0	20,5	—	1,5	0,13	—	—	1,00	0,20	0,10	0,03	15,5
Фасоль	—	следы	—	3,84	—	0,90	—	—	2,10	1,20	0,18	0,50	90,0

Продукты	A (мг), ретинол	A (мг), β-каротин	D (мкг), кальциферолы	E (мг), токоферолы	C (мг), аскорбиновая кислота	B_6 (мг), пиридоксин	B_{12} (мкг), цианокобаламин	H (мкг), биотин	PP (мг), ниацин	B_5 (мг), пантотеновая к-та	B_2 (мг), рибофлавин	B_1 (мг), тиамин	B_9 (мкг), фолацин
Соя	—	0,07	—	17,30	—	0,85	—	60,0	2,20	1,75	0,22	0,94	200,0
Крупа овсяная	—	следы	—	3,40	—	0,27	—	20,0	1,10	0,90	0,11	0,49	29,0
Крупа рисовая	—	0	—	0,45	—	0,18	—	3,50	1,60	0,40	0,04	0,08	19,0
Макаронные изделия	0	0	0	2,10	0	0,16	0	2,02	1,21	0,30	0,04	0,17	20,00
Батон нарезной	0	0,001	0	2,30	0	0,15	0	1,75	1,51	0,29	0,08	0,15	20,00
Дрожжи прессован.	0	0	—	0	0	0,58	—	30,0	11,4	4,2	0,68	0,60	550
Баклажаны	—	0,02	—	—	5	0,15	—	—	0,60	—	0,05	0,04	18,50
Горошек зеленый	—	0,40	—	2,60	25	0,17	—	5,30	2,00	0,80	0,19	0,34	20
Картофель	—	0,02	—	0,10	20	0,30	—	0,10	1,30	0,30	0,07	0,12	8
Лук репчатый	—	следы	—	0,20	10	0,12	—	0,90	0,20	0,10	0,02	0,05	9
Морковь красная	—	9,00	—	0,63	5	0,13	—	0,60	1,00	0,26	0,07	0,06	9
Помидоры	—	1,20	—	0,39	25	0,10	—	1,20	0,53	0,25	0,04	0,06	11
Ананас	—	0,04	—	—	20	0,10	—	—	0,20	0,16	0,03	0,08	5
Апельсин	—	0,05	—	0,22	60	0,06	—	1,00	0,20	0,25	0,03	0,04	5
Банан	—	0,12	—	0,40	10	0,38	—	—	0,60	0,25	0,05	0,04	10
Груша	—	0,01	—	0,36	5	0,03	—	0,10	0,10	0,05	0,03	0,02	2
Лимон	—	0,01	—	—	40	0,06	—	—	0,10	0,20	0,02	0,04	9
Шиповник	—	2,60	—	1,71	470	—	—	—	0,60	—	0,33	0,05	—
Яблоки летние	—	0,02	—	—	10	0,08	—	—	0,23	—	0,03	0,01	1,60

Таблица содержания витамина А в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А
Печень говяжья	8,200	Печень трески	4,400	Маргарин «Экстра»	1,500	Масло сливочное несол.	0,590
Масло сливочное диет.	0,430	Масло бутербродное	0,400	Масло крестьянское	0,400	Сливки сухие	0,350
Сыр «Чеддер»	0,300	Сыр «Российский»	0,260	Сыр «Рокфор»	0,250	Яйцо куриное	0,250
Сердце говяжье	0,230	Сметана, 30% жирн.	0,230	Почки говяжьи	0,230	Сыр «Пошехонский»	0,230
Сыр «Голландский»	0,210	Сыр плавленый	0,150	Сливки, 20% жирн.	0,150	Молоко сухое цельное	0,130
Брынза	0,100	Сыр «Прибалтийский»	0,100	Творог жирный	0,100	Кура	0,070
Мороженое сливочное	0,060	Сливки, 10% жирн.	0,060	Молоко сгущенное с сах.	0,040	Молоко сгущенное стерилиз.	0,040
Сухари сливочные	0,038	Печенье сахарное	0,038	Молоко коровье	0,030	Майонез «Прованс-саль»	0,020
Ацидофилин	0,020	Простокваша	0,020	Какао-порошок	0,020	Кефир жирный	0,020
Маргарин сливочный	0,020	Какао с молоком	0,018	Кофе с молоком	0,011	Колбаса докторская	0,010
Треска	0,010	Молоко сухое обезжир.	0,010	Мясо кролика, ставрида	0,010	Майонез столовый	0,010

Таблица содержания витамина Е в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин Е	Продукт	Витамин Е
Масло соевое	120	Масло кукурузное	100
Масло хлопковое	90	Масло подсолнечное	60
Проросшие зерна пшеницы	25	Проросшие зерна кукурузы	15–25
Зерна овса	18–20	Рожь	10
Кукуруза	10	Пшеница	6,5–7,5
Бобовые	5	Масло сливочное	1,5–2,5
Овощи	1,5–2,0	Говядина	2
Треска	1,5	Палтус	1,5
Сельдь	1,5	Молоко	0,1–0,5

Таблица содержания витамина B_1 в продуктах (мг/100 г продукта)

Яйцо куриное	0,07	Чай	0,07	Перец зеленый сладкий	0,06	Помидоры	0,06
Молоко сгущенное	0,06	Говядина	0,06	Морковь красная	0,06	Капуста	0,05
Продукт	**Витамин B_2**	**Продукт**	**Витамин B_2**	**Продукт**	**Витамин B_2**	**Продукт**	**Витамин B_2**
Печень	2,19	Молоко сухое обезжир.	1,80	Почки	1,80	Сердце	1,80
Молоко сухое цельное	1,30	Чай	1,00	Шпик свиной	0,90	Бифидолакт	0,76
Дрожжи	0,68	Сыры твердые	0,40	Яйцо куриное	0,44	Печень трески	0,41
Легкое	0,40	Сыр плавленый	0,39	Молоко сгущенное	0,38	Творог	0,30
Какао-порошок	0,30	Грибы белые свежие	0,30	Шпинат	0,25	Крупа гречневая	0,20
Колбаса полукопченая	0,20	Капуста брюссельская	0,20	Кофе в зернах	0,20	Мозги	0,19
Горошек зеленый	0,19	Мясо кролика	0,18	Консервы рыбные	0,17	Томатная паста	0,17
Кефир, ацидофилин	0,17	Треска	0,16	Сосиски, колбаса вареная	0,16	Мука ржаная обойная	0,15
Говядина	0,15	Горох	0,15	Молоко коровье	0,15	Кура	0,15
Баранина	0,14	Орехи грецкие	0,13	Простокваша	0,13	Масло сливочное	0,12
Ставрида	0,12	Брынза	0,12	Крупа овсяная	0,11	Сливки	0,11
Свинина жирная	0,10	Лук зеленый	0,10	Перец сладкий зеленый	0,10	Капуста цветная	0,10
Сметана	0,10	Крупа «Геркулес»	0,10	Хлеб пшеничный зерновой	0,10	Фундук	0,10

Таблица содержания витамина B_2 в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин B_2	Продукт	Витамин B_2	Продукт	Витамин B_2	Продукт	Витамин B_2
Хлеб столовый подовый	0,09	Персики	0,08	Перец сладкий красный	0,08	Хлеб ржаной формовой	0,08
Крупа ячневая	0,08	Паста «Океан»	0,08	Мука пшеничная, 1 с.	0,08	Чеснок	0,08
Майонез	0,08	Салат	0,08	Морковь	0,07	Картофель	0,07
Тыква	0,06	Абрикосы	0,06	Булка сдобная	0,06	Крупа перловая	0,06
Баклажаны	0,05	Печенье, сухари	0,05	Батон	0,05	Земляника садовая	0,05
Макароны, в. с.	0,04	Мука ржаная сеяная	0,04	Мука пшеничная, в. с.	0,04	Крупа манная, пшенная, рисовая	0,04
Редис, огурцы, свекла, помидоры	0,04	Репа, капуста, дыня	0,04	Сок томатный	0,03	Яблоки, арбуз, груши, апельсины	0,03
Хлеб пшеничный, в. с.	0,03	Маргарин	0,02	Лук репчатый	0,02	Виноград	0,02
Продукт	**Витамин B_{12}**	**Продукт**	**Витамин B_{12}**	**Продукт**	**Витамин B_{12}**	**Продукт**	**Витамин B_{12}**
Печень	60,00	Сердце	25,00	Почки	20,00	Молоко сухое обезжир.	4,50
Мясо кролика	4,30	Мозги	3,70	Легкое	3,30	Молоко сухое цельное	3,00
Говядина, 2-я кат.	2,80	Говядина, 1-я кат.	2,60	Треска	1,60	Сыр «Российский»	1,50
Бифидолакт	1,40	Сыр «Пошехонский»	1,40	Сыр «Голландский»	1,14	Сыр «Чеддер»	1,05
Брынза	1,00	Творог	1,00	Сыр «Рокфор»	0,62	Кура, 1-я кат.	0,55
Яйцо куриное	0,52	Молоко сгущенное с сах.	0,50	Сливки	0,45	Молоко сгущенное стерилиз.	0,41

Таблица содержания витамина B_{12} в продуктах (мкг/100 г продукта)

Молоко коровье	0,40	Кефир	0,40	Сметана	0,36	Простокваша	0,34
Мороженое сливочное	0,34	Ацидофилин	0,33	Сыр плавленый	0,25	Масло сливочное	0,07

Таблица содержания цинка в продуктах (мг/100 г)

Продукт	Цинк	Продукт	Цинк
Дрожжи для выпечки	9,97	Салат хумус	1,10
Кунжутное семя	7,75	Яйца	1,10
Тыквенные семечки	7,44	Чипсы	1,06
Куриные сердца (вареные)	7,30	Горох (вареный)	1,00
Говядина (отварная)	7,06	Лосось (консервированный)	0,92
Арахис	6,68	Тунец в масле	0,90
Какао-порошок	6,37	Грибы (вареные)	0,87
Семечки подсолнечника	5,29	Тофу	0,80
Язык говяжий (отварной)	4,80	Шпинат (отварной)	0,76
Тхина	4,62	Курага	0,74
Кедровые орехи	4,28	Коричневый рис (вареный)	0,63
Индюшиные ножки (жаренные в гриле)	4,13	Пшеничная каша	0,57
Попкорн	3,44	Вермишель	0,53
Яичный желток	3,11	Овсянка (вареная)	0,49
Пшеничная мука грубого помола	2,93	Кукуруза	0,48
Грецкие орехи	2,73	Чернослив	0,46
Арахисовое масло	2,51	Белый рис (вареный)	0,45
Кокосовый орех	2,01	Молоко, 1% жирности	0,39
Бобы хумуса (вареные)	1,53	Зеленый лук	0,39
Фалафель	1,50	Брокколи (вареная)	0,38
Сардины	1,40	Цветная капуста (вареная)	0,31
Фасоль (отварная)	1,38	Авокадо	0,31
Чечевица (отварная)	1,27	Редис	0,30
Котлеты из карпа	1,20	Морковь (вареная)	0,30
Зеленый горошек (отварной)	1,19		

Таблица содержания витаминов С и Р в растительных продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	С	Р	Продукт	С	Р
Шиповник сухой	1200	680	Щавель	43	500
Шиповник свежий	470	—	Лимоны	40	500
Перец красный сладкий	250	—	Мандарины	38	—
Смородина черная	200	1250	Лисички свежие	34	—
Облепиха	200	—	Крыжовник	30	430
Петрушка, зелень	150	157	Лук зеленый, перо	30	—
Перец зеленый сладкий	150	—	Грибы белые свежие	30	—
Грибы белые сушеные	150	—	Редька	29	—
Капуста брюссельская	120	—	Редис	25	—
Укроп	100	170	Томаты грунтовые	25	—
Черемша	100	—	Малина	25	150
Рябина садовая красная	100	—	Горошек зеленый	25	—
Капуста цветная	70	—	Капуста краснокочанная	60	—
Апельсины	60	500	Грейпфруты	60	—
Земляника	60	195	Шпинат	55	63
Хрен	55	—	Капуста белокочанная	50	39
Патиссоны	23	—	Картофель	20	250
Фасоль стручковая	20	—	Дыня	20	—
Брусника	15	460	Вишня	15	1900
Салат	15	—	Кабачки	15	—
Яблоки	10	40	Лук репчатый	10	—
Морковь красная	5	75			

Таблица содержания омега-3 жирных кислот

Представлены: альфа-линоленовая, АЛК (*ALA*), эйкозапентаеновая, ЭПК (*EPA*) и докозагексаеновая ДКГ (*DHA*)

Продукт, 100 г	АЛК (ALA), г	ЭПК (EPA), г	ДКГ (DHA), г
Рыба и морепродукты			
Рыбий жир, сардины	—	16	10
Рыбий жир, лосось	—	1	8,8
Рыбий жир, печень трески	—	0,7–1	9–12
Минтай	—	0,1	0,4
Скумбрия атлантическая	0,1	0,9	1,6
Карп	0,3	0,2	0,1
Анчоусы	—	0,5	0,9
Сельдь	0,1	1	0,7
Тунец	—	0,4	1,2
Акула суповая	0,1	0,7	1,2
Ракообразные, крабы	Следы	0,2	0,2
Спирулина	0,8	—	—
Масла			
Льняное масло	53,3	—	—
Масло смородины	19–20	—	—
Масло грецкого ореха	10,4	—	—
Рапсовое масло	9,3–12	—	—
Оливковое масло	0,5–0,6	—	—
Семена			
Семя льна	22,8	—	—
Грецкие орехи	6,8	—	—
Семя чиа	3,9	—	—

Продукт, 100 г	АЛК (ALA), г	ЭПК (EPA), г	ДКГ (DHA), г
Орехи пекан	0,7	—	—
Миндаль	0,4	—	—
Крупы			
Квиноа (киноа)	8,35	—	—
Соя	3,2	—	—
Фасоль	0,6	—	—
Нут и чечевица	0,1	—	—
Овощи и фрукты			
Листья арахиса	49	—	—
Портулак	4,05	0,01	—
Шпинат	0,89	—	—
Редис	0,7	—	—
Горчица	0,48	—	0,001
Брокколи и цветная капуста	0,1	—	—
Авокадо	0,1	—	—
Малина	0,1	—	—
Клубника	0,1	—	—

notes

Примечания

1

Антиоксиданты – это соединения, которые защищают организм от вредного воздействия свободных радикалов. Глаза, как и другие органы, подвержены влиянию свободных радикалов и нуждаются в защите.